

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-23

INSCRIPCIONES WEB

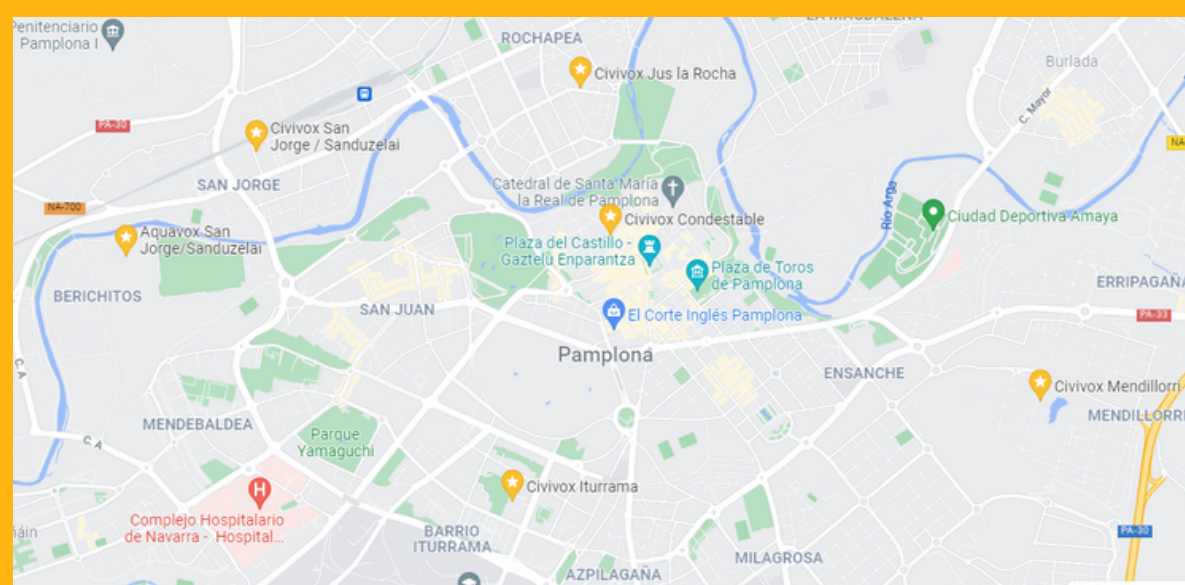
Accede a la web <https://pamplonadeporte.sedena.es>, elige tu grupo y rellena el formulario de inscripción. Podrás realizar el pago desde la misma web. Del 12 al 23 de septiembre.



INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Puedes acercarte a realizar tu inscripción del 12 al 23 de septiembre a los siguientes centros:

- Aquavox San Jorge, de lunes a viernes de 9 a 20:30 horas
- Civivox Iturrama - Lunes 12 de 9 a 14 horas
- Civivox Iturrama - Martes 13 de 9 a 14 horas
- Civivox Condestable - Miércoles 14 de 9 a 14 horas
- Civivox Mendillorri - Jueves 15 de 9 a 14 horas
- Civivox Juslarotxa - Viernes 16 de 9 a 14 horas



No olvides llevar tu documentación, tarjeta de crédito y certificados que verifiquen tus descuentos si los tuvieras.

INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

Si te resulta más cómodo puedes realizar tu inscripción llamando al **610 124 862** del 12 al 23 de septiembre (de lunes a viernes) en horario de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h. Ten a mano tu tarjeta de crédito y el grupo/s al que quieres inscribirte.

- Se falicita el siguiente contacto 609 43 78 78 para cualquier duda a titulo informativo sobre la coordinacion del servicio. Se atenderá en el mismo horario mencionado arriba.

SORTEO

En los grupos que haya existido más demanda del aforo permitido se procederá a realizar un sorteo público el **martes 27 de septiembre a las 11:00h**. Podrás acceder a él a través de la web del programa (<https://pamplonadeporte.sedena.es>) y si no puedes verlo en directo, también colgaremos el vídeo y los resultados.

ESTADO DE SALUD

Ponemos a tu disposición el **test PAR-Q+** para conocer tu estado de salud antes de realizar la inscripción. Sólo te llevará 2 minutos rellenarlo y podrás ver si existe algún tipo de contraindicación médica para la práctica de actividad física.



Se recuerda que es un programa donde las personas empadronadas en Pamplona tienen prioridad.



PASO 2

SORTEO

En los grupos necesarios (más demanda de plazas que oferta) - Martes 27 de septiembre.

Número mínimo para que el grupo salga adelante: 15 personas.



PASO 4

DEVOLUCIÓN

Los días 3 y 4 de octubre se devolverá el importe abonado a aquellas personas que no han obtenido plaza (antes se procederá a avisarles por si quisieran ocupar plazas en otro grupos).



PASO 6

ACCIÓN

Desde el 3 de octubre ya podrás disfrutar de las clases y ponerte en acción de nuevo este curso.

PASO 1



INSCRIPCIÓN y PAGO

- Web - 12 al 23 de sept.
- Presencial - 12 al 23 de sept.
- Telefónica - 12 al 23 de sept.

+ Completar el proceso de inscripción no garantiza la plaza; habrá que esperar al sorteo en aquellos grupos con más demanda que plazas ofertadas.

**No olvides traer contigo tu TARJETA DE CRÉDITO para hacer el pago.*

PASO 3



AVISO USUARIOS/AS

Tras realizar el sorteo se colgarán en la página web todos los listados con las personas admitidas en cada grupo (<https://pamplonadeporte.sedena.es>). También se podrá consultar el resultado y/o buscar plaza en otro grupo en el 610 124 862 el miércoles 28, el jueves 29 y el viernes 30 de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h.

PASO 5



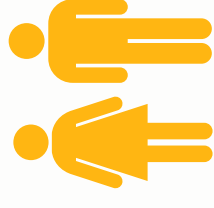
TEST SALUD

Es muy recomendable rellenar y completar un sencillo test antes de comenzar la actividad física por si existiera alguna limitación y/o recomendación importante. Se podrá acceder a él a través de la web del programa:

<https://pamplonadeporte.sedena.es>



YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS



Niños/as

Adultos

Mayores/Suaves



Grupos de 2 y 3 días a la semana



POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CIVIVOZ Y COLEGIOS

(mirar en la siguiente página "GRUPOS")



3 de octubre 2022- 16 de junio 2023



150 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



2 horas - 70 €

3 horas - 104 €



Dificultad BAJA/MEDIA



Inscripciones



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



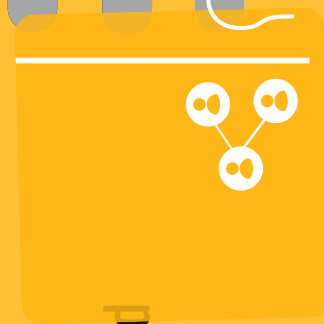
Música



Flexibilidad



Salud



Beneficios



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora las relaciones sociales (evita aislamiento)
- Socialización
- Mejora la respiración



Descripción

El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida. La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas (asanas), técnicas de control muscular, relajación y meditación. Al estar dirigido a las personas mayores (o con ciertas limitaciones o patologías), se evitarán posturas yóguicas complicadas y el trabajo postural y de control muscular será más suave.



Objetivos

- Trabajar para conseguir un cuerpo más elástico, más resistente y más EQUILIBRADO.
- Alcanzar un estado psíquico y fisiológico en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- Elevar la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos.
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de las personas participantes.
- Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso y un estado de sosiego generalizado.
- Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima y mejore nuestras relaciones sociales (evitar el aislamiento)



Recomendaciones

1. Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga para informarle y que autorice nuestra participación.
2. Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que no requiere gran condición física y pueden realizarlo todas las personas.
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda. Se debe acudir a clase con una esterilla y ladrillo para uso personal.
4. Se aconseja prudencia y cautela en la práctica del Yoga, no sobrepasar nuestros propios límites individuales.
5. Hay que acudir a las clases con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas para así disfrutar del Yoga y de los/as compañeros/as y monitor/a al máximo.

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022 - 23

YOGA			
CENTRO	DIAS	HORARIO	PRECIO
CIVIVOX ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Viernes	9:00-10:00	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	10:00-11:00	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	11:00-12:00	104
	Martes-Jueves	9:00-10:30	104
	Martes-Jueves	10:30-12:00	104
	Lunes-Miércoles	16:00-17:00	70
	Lunes-Miércoles	17:00-18:30	104
EZCABA	Lunes-Miércoles-Viernes	9:00-10:00	104
	Lunes-Miércoles	19:00-20:30	104
ROCHAPEA	Lunes-Viernes	10:30 -12:00	104
	Martes-Jueves	17:00-18:00	70
ARROSADIA	Lunes-Viernes	10:00-11:30	104
	Martes-Jueves	10:00-11:00	70
	Lunes-Miércoles	19:00-20:30	104
CIVIVOX MENDILLORRI	Lunes-Miércoles	10:15-11:45	104
	Lunes-Miércoles	L 15:30-17:00 X 15:15-16:45	104
ARANZADI	Lunes-Miércoles	10:30-12:00	104
	Martes-Jueves	17:00-18:30	104
	Martes-Jueves	18:30-20:00	104
	Martes-Jueves	20:00-21:00	70
AQUAVOX SAN JORGE	Lunes-Miércoles	17:00-18:30	104
CIVIVOX SAN JUAN BOSCO	Lunes-Miércoles	11:15-12:45	104

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-23

REDUCCIONES APLICABLES AL PROGRAMA

1.- Por tipos de familia:

- | | |
|---|------|
| 1.1.- Por familia numerosa de categoría general o por familia monoparenta | 50% |
| 1.2.- Por familia numerosa de categoría especial | 100% |

2.- Por discapacidad:

- | | |
|--|-----|
| 2.1.- A la persona con una discapacidad reconocida legalmente con un grado igual o superior al 33% | 50% |
|--|-----|

3.- Por Ingresos de la unidad familiar: Se aplicarán las siguientes reducciones:

Ingresos Unidad familiar - Renta neta

- | | |
|------------|-----|
| ≤ 100% RIS | 90% |
| ≤ 200% RIS | 50% |

RIS (Renta de inclusión social o prestación garantizada equivalente que pueda sustituirla)

Podrán beneficiarse de esta misma reducción aquellas personas o familias que carezcan de percepciones económicas y cuya situación de especial necesidad económica venga confirmada por los servicios sociales municipales, si no tienen otro modo de demostrarla

4.- Por ser víctima de actos de terrorismo:

- | | |
|---|------|
| 4.1.- A la persona a la que se haya reconocido la condición de víctima del terrorismo por sentencia o resolución administrativa, a su padre y/o madre, a sus hijos e/o hijas y a su cónyuge o pareja estable, si asiste el número mínimo de horas exigido | 100% |
|---|------|

Cuando la persona solicitante tenga derecho a una reducción del 100% deberá abonar el 50% del precio al formalizar la matrícula. El importe retenido será devuelto a la conclusión del curso siempre que las personas solicitantes hayan asistido el número mínimo de horas exigido

5.- Por ser víctima de delito de violencia de género:

- | | |
|--|------|
| 5.1.- A la persona víctima de violencia física o psíquica ejercida en el ámbito doméstico, a su padre y/o madre, a sus hijos e/o hijas y a su cónyuge o pareja estable que la sentencia no declare responsables criminales del delito, si el alumnado asiste el número mínimo de horas exigido | 100% |
|--|------|

Cuando la persona solicitante tenga derecho a una reducción del 100% deberá abonar el 50% del precio al formalizar la matrícula. El importe retenido será devuelto a la conclusión del curso siempre que las personas solicitantes hayan asistido el número mínimo de horas exigido

6.- Por acogimiento familiar:

- | | |
|--|-----|
| 6.1.- A la persona entregada en acogimiento familiar por resolución judicial o por acuerdo o con el consentimiento de la Subdirección de Familia y Menores o de la entidad pública que tenga encomendada su protección | 50% |
|--|-----|

7.- Obtendrán una reducción del **10%** las personas menores de 30 años y las personas desempleadas. Esta reducción no será acumulable a otros posibles descuentos a los que tenga derecho.

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-23

CALENDARIO CURSO 2022-2023

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

x Comienzo - Final curso

x Festivos - Puentes(no hay clases)

x Días sin clase(puentes)