

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-2023

WEB IZEN EMATEAK

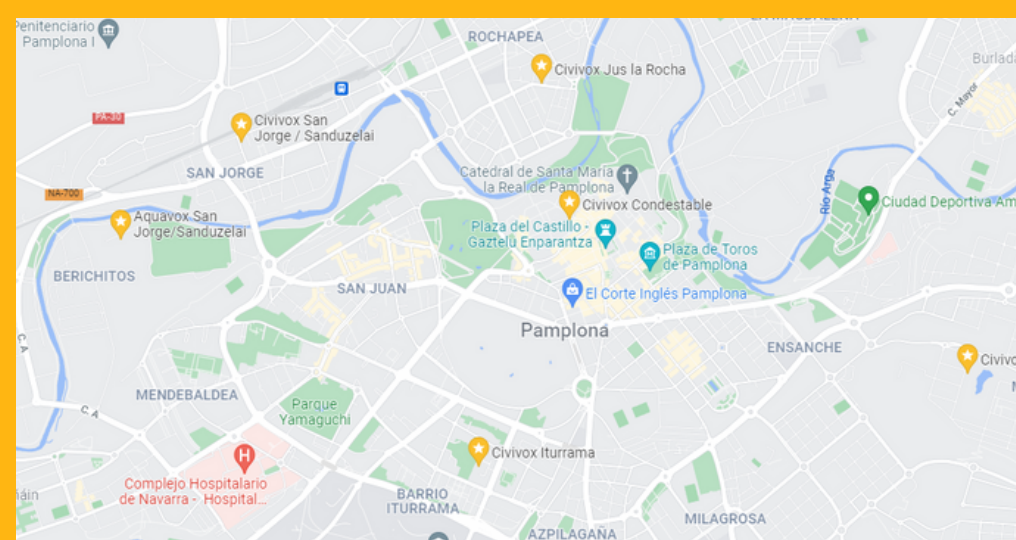
Sartu <https://pamplonadeporte.sedena.es> webgunean, aukeratu zure taldea eta bete izena emateko inprimakia. Ordainketa webgune beretik egin ahal izango duzu. Irailaren 12tik 23ra.



AURREZ AURREKO IZEN EMATEAK

Izena ematera hurbil zaitezke irailaren 12tik 23ra bitartean honako zentro hauetara:

- Sanduzelaiko Aquavoxa, astelehenetik ostiralera 9:00etatik 20:30etara
- Iturrama Civivoxa - **Osteguna 12**, 9:00etatik 14:00etara
- Iturrama Civivoxa - **Ostirala 13**, 9:00etatik 14:00etara
- Kondestable Civivoxa - **Astelehena 14**, 9:00etatik 14:00etara
- Mendillorri Civivoxa - **Asteartea 15**, 9:00etatik 14:00etara
- Juslarrotxa Civivoxa - **Asteazkena 16**, 9:00etatik 14:00etara



Ez ahaztu zure dokumentazioa, kreditu-txartela eta deskontuak egiaztatzeko ziurtagiriak, halakorik izanez gero, eramatea.

TELEFONOZ IZEN EMATEA

Erosoagoa bazaizu, izena eman dezakezu 610 124 862 telefonora deituta irailaren 12tik 23ra, 09:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 18:00etara. Eskura izan ezazu zure kreditu-txartela eta izena eman nahi duzun taldean edo taldeetan.

- Zerbitzuaren koordinazioaz informazioa jaso nahi izatekotan, 609 43 78 78 telefono zenbakian erantzunen da goian emandako ordutegian.

ZOZKETA

Baimendutako kopurua baino eskari handiagoa izan duten taldeetan zozketa publikoa egingo da irailaren 27an, 11:00etan. Programaren webgunean sartu ahal izango zara (<https://pamplonadeporte.sedena.es>), eta ezin baduzu zuzenean ikusi, bideoa eta emaitzak ere jarriko ditugu.

OSASUN-EGOERA

Zure eskura jartzen dugu PAR-Q+ testa, izena eman aurretik zure osasun-egoera ezagutzeko. 2 minutu baino ez dituzu beharko hura betetzeko, eta jarduera fisikoa egiteko kontraindikaziorik badagoen ikusi ahal izango duzu.



Gogoan izan Iruñean erroldatutako pertsonen lehentasuna dutela programa horretan.



2. URRATSA

ZOZKETA

Behar diren taldeetan (plaza eskaera eskaintza baino handiagoa) - Irailak 30an, osteguna.

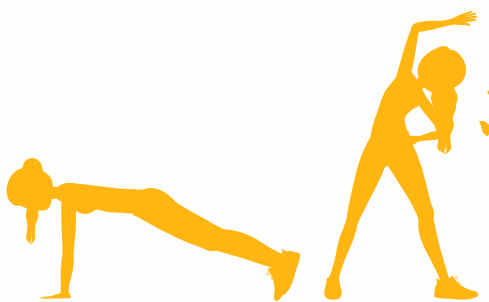
Taldeak aurrera egiteko gutxieneko kopurua: 15 pertsona.



4. URRATSA

ITZULKETA

Urriaren 3an eta 4ean, ordaindutako zenbatekoa itzuliko zaie plazarik lortu ez duten pertsonari (lehenago jakinaraziko zaie, beste talde batean plaza bete nahi badituzte ere).



6. URRATSA

EKINTZA

Urriaren 3tik aurrera klaseak gozatu ahal izango dituzu eta berriro martxan jarri ikastaro honetan.

1. URRATSA



IZEN EMATEAK eta ORDAINKETA

- Web - Irailaren 12tik 23ra
- Aurrez-aurre - Irailaren 12tik 23ra
- Telefonoz - Irailaren 12tik 23ra

Izen-emateak ez du plaza bermatzen. Talderen batean plazak baino eskabide gehiago izatekotan, zozketa egingen da.

- *Ordainketa egiteko, ez ahaztu zure KREDITU TXARTELA.*

3. URRATSA

OHARRA

Zozketa egin eta gero, talde bakoitzetako persona onartuak web orrian zintzilikatuko ditugu (<https://pamplonadeporte.sedena.es>). Horrez gain, emaitza edota beste talde batean plaza aurkitu ahalko dira asteazkena 28an, osteguna 29an eta ostirala 30ean, goizeko 9:00etatik 14:00etara eta arratsaldeko 16:00etatik 18:00etara hurrengo telefono zenbakian: 610 124 826

5. URRATSA



OSASUN-TESTA

Oso gomendagarria da test erraz bat betetzea jarduera fisikoa hasi aurretik, muga eta/edo gomendio garrantzitsuren bat egonez gero. Programaren webgunearen bidez eskuratu ahal izango da:

<https://pamplonadeporte.sedena.es>



Astean 2 eta 3 eguneko taldeak.

UDAL KIROLDEGIAK, INSTITUTUAK ETA IKASTETXEA
(Begiratu hurrengo orrialdean: "Taldeak")

2022eko Urriak 3 - 2023eko Ekainak 16

150 Kcal.

Intentsitate BAXUA/ERDIA

2 egun - 70 €
3 egun - 104 €

Zailtasun BAXUA/ERDIA

Izen emateak



Deskribapena

Yoga bizi-filosofia oso bat da, jarrera-, arnas- eta erlaxazio-teknika batzuen bidez gure gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen laguntzen digun zientzia bat da, bizitzaren aurrean jarrera kontziente eta ernea sustatuz. Emango den oinarrizko irakaskuntzan gorputz-laneko teknikak sartzen dira, gorputz-jarreraren bidez (asanak), giharrek kontrolatzeko teknikak, erlaxazioa eta meditazioa. Adinekoei zuzenduta dagoenez (edo muga edo patologia jakin batzuekin), jarrera yogiko konplikatuak saihestuko dira, eta gorputz-jarreraren eta muskulu-kontrolaren lana leunagoa izango da.

Helburuak

- Gorputz elastikoagoa, erresistenteagoa eta orekatuagoa lortzeko lan egitea.
- Gorputzaren eta buruaren arteko oreka eta harmonia lehenetsiko dituen egoera psikikoa eta fisiologikoa lortzea.
- Egonkortasun emozionala eta bizi-tonua handitzea eta, horrela, nahasmendu fisiko eta psikiko desberdinak prebenitzea.
- Ariketa fisiko orekatua egiteko ohitura sortzea, parte-hartzaileen egoera fisikoari eta adinari egokitutako jarrera yogikoak praktikatzuz.
- Erlaxatzeko teknika yogikoak garatzea, atsedeen sakona eta sosegu egoera orokorra lortzeko.
- Jarrera mental positiboa lortzea, gure autoestimua eta gizarte-harremanak hobetuko dituen (isolamendua saihestea)

Gomendioak

- Garrantzitsua da medikuaarengana joatea yoga egiten hasi aurretik, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko.
- Oso jarduera gomendagarria da adinekoentzat, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen eta pertsona guztiek egin baitezakete.
- Ez da ekipamendu berezirik behar, kirol-arropa edo arropa erosoak soilik. Klasera estera eta adreilua ekarri beharko da norberaren erabilerarako.
- Yoga egitean zuhurtzia eta zuhurtasuna gomendatzen da, gure muga indibidualak ez gainditzeko.
- Klaseetara proposamen berriak egiteko jarrera positibo eta irekiarekin joan behar da, yogaz, ikaskideez eta monitoreez ahalik eta gehien gozatzeko.



- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzen du.
- Gizarte-harremanak hobetzen ditu (saihestu isolamendua)
- Sozializazioa
- Arnasketa hobetzen du



Onurak

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-2023

YOGA			
ZENTROA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREKIOA
ITURRAMAKO CIVIVOXIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9:00-10:00	104
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	10:00-11:00	104
	Astelehea-Asteazkena-Ostirala	11:00-12:00	104
	Astearte-Osteguna	9:00-10:30	104
	Astearte-Osteguna	10:30-12:00	104
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	16:00-17:00	70
	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	104
EZKABAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9:00-10:00	104
	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:30	104
ARROTXAPEAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Ostirala	10:30-12:00	104
	Astearte-Osteguna	17:00-18:00	70
ARROSADIÁKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Ostirala	10:00-11:30	104
	Astearte-Osteguna	10:00-11:00	70
	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:30	104
MENDILLORRIKO CIVIVOXIA	Astelehena-Asteazkena	10:15-11:45	104
	Astelehena-Asteazkena	L 15:30-17:00 X 15:15-16:45	104
ARANTZADI	Astelehena-Asteazkena	10:30-12:00	104
	Astearte-Osteguna	17:00-18:30	104
	Astearte-Osteguna	18:30-20:00	104
	Astearte-Osteguna	20:00-21:00	70
SANDUZELAIKO AQUAVOXIA	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	104
SAN JUAN BOSCO CIVIVOXIA	Astelehena-Asteazkena	11:15-12:45	104

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022 -23

PROGRAMARI APLIKA DAKIZKIOKEEN MURRIZKETAK

1.-Familia motaren arabera

1.1.-Kategoria orokorreko familia ugariagatik edo guraso bakarreko familiagatik %50

1.2.-Kategoria bereziko familia ugaria %100

2.- Ezgaitasuna:

2.1.- Legez aitortutako % 33ko edo gehiagoko desgaitasuna duen pertsonari. %50

3.- Familia-unitatearen diru-sarrerengatik: murrizketa hauek aplikatuko dira:

Familia-unitateko diru-sarrerak - Errenta garbia

≤ 100% RIS %90

≤ 200% RIS %50

RIS (Gizarteratzeko Errenta edo hura ordezkia dezakeen prestazio bermatu baliokidea)

Murrizketa hori bera jaso ahal izango dute ordainsari ekonomikorik ez duten eta udaleko gizarte-zerbitzuek premia ekonomiko bereziko egoera berretsi dieten pertsonak edo familiek, baldin eta hori frogatzeko beste modurik ez badute.

4.- Terrorismo-ekintzen biktima izateagatik:

4.1.- Epai edo administrazio-ebazpen bidez terrorismoaren biktima-izaera aitortu zaion pertsonari, aitari eta/edo amari, seme-alabei eta ezkontideari edo bikotekide egonkorrari, eskatutako gutxieneko ordu-kopurua bertaratzen bada. %100

Eskatzaileak %100eko murrizketa jasotzeko eskubidea duenean, izena ematerako orduan prezioaren %50a ordaindu beharko du. Atxikitako kopurua ikastaroaren bukaeran itzuliko da, betiere eskatzaileak eskatzen diren gutxieneko ordu kopuruetara joan badira

5.- Genero-indarkeriako delituaren biktima izateagatik:

5.1.- Etxean eragindako indarkeria fisiko edo psikikoaren biktima den pertsonari, haren aitari eta/edo amari, seme-alabei eta ezkontideari edo bikotekide egonkorrari, baldin eta epaiak delituaren erantzule kriminaltzat jotzen ez badu, eta ikasleak eskatzen den gutxieneko ordu-kopurua betetzen badu %100

Eskatzaileak %100eko murrizketa jasotzeko eskubidea duenean, izena ematerako orduan prezioaren %50a ordaindu beharko du. Atxikitako kopurua ikastaroaren bukaeran itzuliko da, betiere eskatzaileak eskatzen diren gutxieneko ordu kopuruetara joan badira

6.- Familia-harreragatik:

6.1.- Ebazpen judizialaren bidez edo familia eta adingabeen zuzendariordetzaren edo hura babesteko ardura duen erakunde publikoaren adostasunarekin edo baimenarekin familia-harreraren entregatutako pertsonari %50

7.- 30 urtetik beherakoek eta langabeek %10eko murrizketa izango dute. Murrizketa hori ezingo zaie metatu eskubide dituen beste deskontu batzuei.

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022 -23

2022 - 23 IKASTURTEKO EGUTEGIA

URRIA						
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						

AZAROA						
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				

ABENDUA						
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	

URTARRILA						
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					

OTSAILA						
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					

MARTXOA						
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		

APIRILA						
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

MAIATZA						
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				

EKAINA						
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 Ikasturtearen hasiera - bukaera

x Jaiegunak - Zubiak (klaserik ez dago)

x Klaserik gabeko egunak (zubiak)