

“YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS” - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2025-2026

INSCRIPCIONES WEB

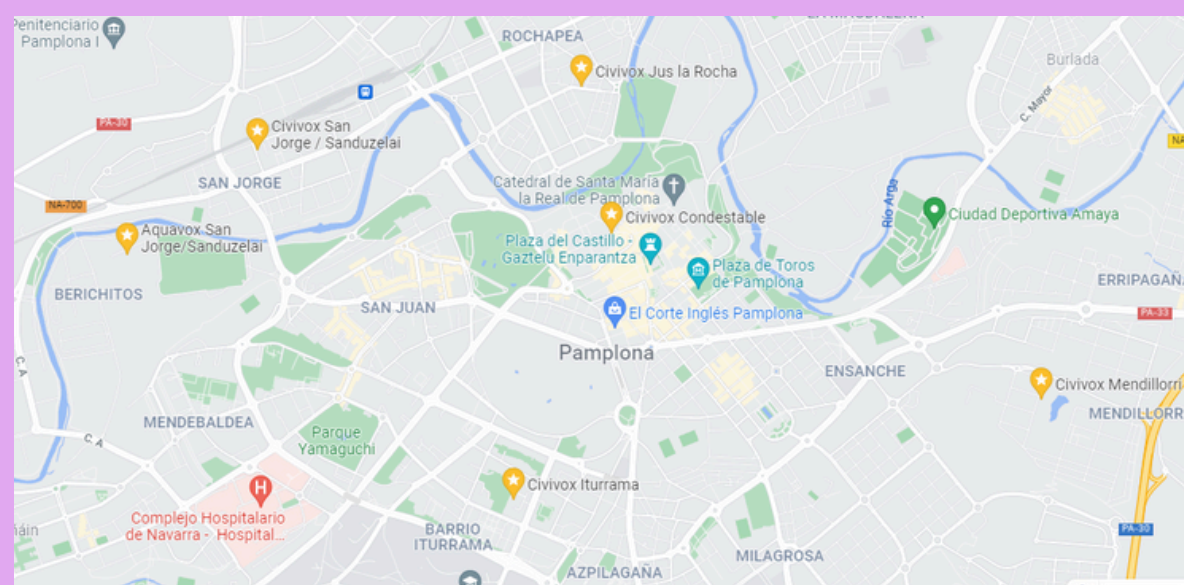
Accede a la web <https://pamplonadeporte.sedena.es>, elige tu grupo y rellena el formulario de inscripción. Podrás realizar el pago desde la misma web. **Del 3 al 16 de septiembre.**



INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Puedes acercarte a realizar tu inscripción del **8 al 12 de septiembre** a los siguientes centros:

- Civivox Iturrama - **Lunes 8** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Iturrama - **Martes 9** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Condestable - **Miércoles 10** de 9:00 a 14:00 horas
- Civivox Mendillorri - **Jueves 11** de 9:00 a 14:00 horas
- Civivox Juslarotxa - **Viernes 12** de 9:00 a 13:00 horas
- Aquavox San Jorge - **8,9,10,11 y 12** de 10:30 a 19:30 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 **10 al 11 de septiembre** en horario de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h. **LA INSCRIPCIÓN SE COMPLETARÁ CON EL PAGO PRESENCIAL EN LOS DIAS SEÑALADOS.**

- Se facilita el siguiente contacto 678 21 90 54 para cualquier duda a título informativo sobre la coordinación 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 **viernes 19 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

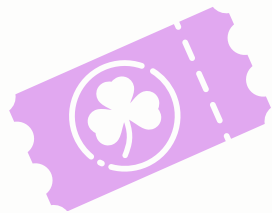
Ponemos a tu disposición el **test PAR-Q+** para conocer tu estado de salud antes de realizar la inscripción. Sólo te llevará 2 minutos rellenarlo y podrás ver si existe algún tipo de contraindicación médica para la práctica de actividad física.



DEVOLUCIONES

Una vez realizado el sorteo, se procederá con la devolución automática de las cuantías abonadas a las personas no agraciadas; previamente se ofrecerá a las mismas la posibilidad de reubicación en grupos con plazas disponibles. Durante el resto del curso las devoluciones solicitadas por los medios habilitados (indicados en la web), serán tratadas según marca la normativa municipal de aplicación. Consulta el artículo norma reguladora

En este programa las personas empadronadas en Pamplona tienen prioridad cuando la demanda supera la oferta y donde se reserva un número limitado de plazas en algunos grupos para personas con una receta deportiva-social.



PASO 2

SORTEO

En los grupos necesarios (más demanda de plazas que oferta) - viernes 19 de septiembre.

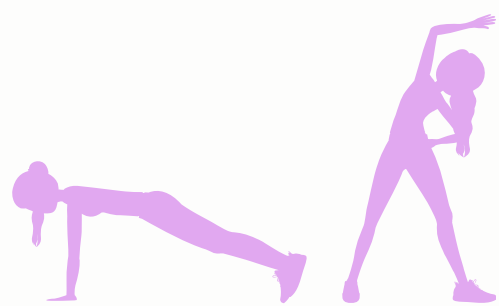
Número mínimo para que el grupo salga adelante: 15 personas.



PASO 4

DEVOLUCIÓN

Durante la semana del 22 al 26 de septiembre 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 1 de octubre ya podrás disfrutar de las clases y ponerte en acción de nuevo este curso.

PASO 1



INSCRIPCIÓN y PAGO

- Web - 3 al 16 de sept.
- Presencial - 8 al 12 de sept.
- Telefónica - 10 al 11 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

AVISO USUARIOS/AS Tras realizar sorteo se colgarán en la página web todos los listados con las personas seudonimizadas 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 del 22 al martes 23 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>

Consulta la política de protección de datos en el siguiente enlace:

<https://pamplonadeporte.sedena.es/politica-de-privacidad/>

Grupos de 2 y 3 días a la semana

POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CIVIVOX Y OTRAS INSTALACIONES
(mirar en la siguiente página "GRUPOS")

1 de octubre 2025- 11 de junio 2026

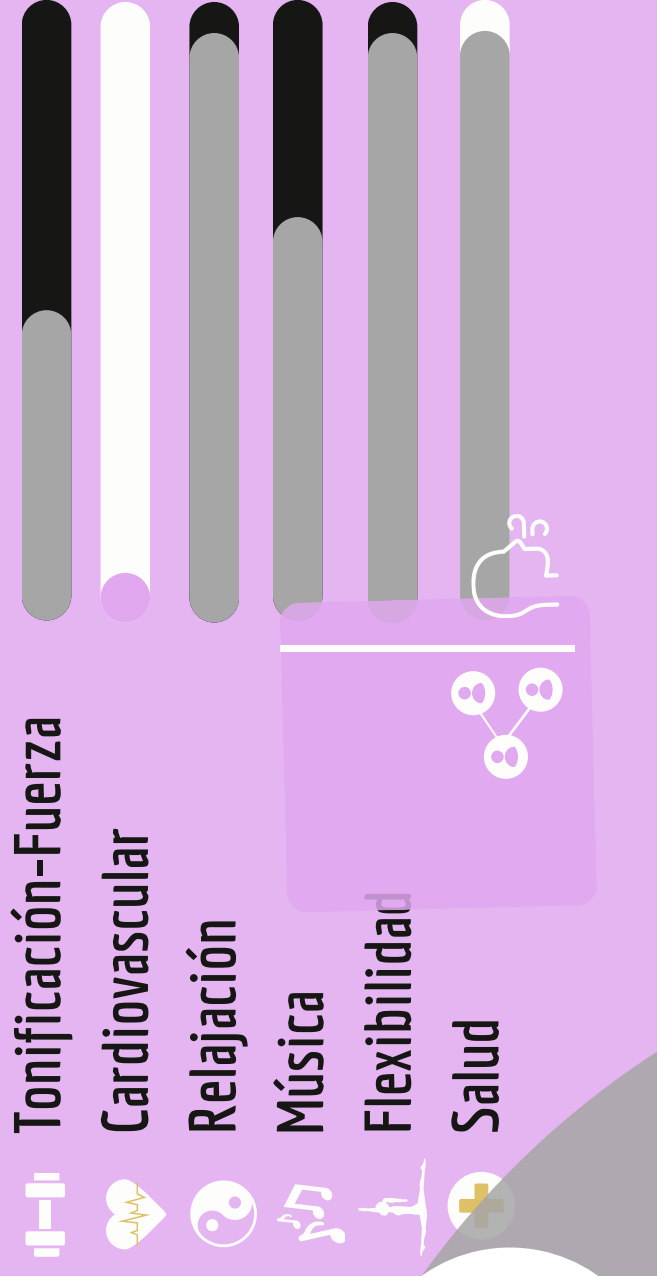
150 Kcal.

Intensidad BAJA/MEDIA

**2 horas - 70 €
3 horas - 104 €**

Dificultad BAJA/MEDIA

Inscripciones



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 realizarla 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.

Beneficios



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

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2025-2026

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	15:30-17:00	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€
CENTRO SAN JUAN BOSCO	Lunes - Miércoles	11:15-12:45	104€

* Descuentos / Reducciones:

• En la siguiente página se muestran los diferentes descuentos y/o reducciones

• Será obligatorio justificar y presentar en el momento de la inscripción la documentación que así lo verifique

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2025-2026

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" 2025-2026

CALENDARIO 2025-2026

2025																				
OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

2026																				
ENERO							FEBRERO							MARZO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

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

x

Comienzo - Final curso

x

Festivos - Puentes (no hay clases)