



ABISU GARRANTZITSUA, ERABILTZAILEOK!



KIROL TERAPEUTIKOKO UDAL PROGRAMA

GAM / YOGA

"CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" • 2026-2027 IKASTURTEA



Erabiltraile agurgarriok:

2026-2027 ikasturteari dagokion informazioa aurkezten dizuegu. Bertan, izena emateko behar duzuen informazio guztia aurkituko duzue: **datak, izena emateko modalitateak, taldeak, ordutegiak, zentroak, prezioak** eta intereseko gainerako informazioa.



Izena eman aurretik,
liburuxka hau arretaz irakurtzea gomendatzen dizuegu.



LAGUNTZA BEHAR DUZU?



610 124 862

Arreta-ordutegia:



Astelehenetik ostiralera:
10:00etatik 14:00etara



Astelehenetik ostegunera:
16:00etatik 18:00etara



Irailaren 9tik 30era



OSO GARRANTZITSUA



**MESEDEZ,
EZ DEITU
SEDENAKO
BULEGOETARA**

Izena emateko aldian arreta egokia eta programa honetara berariaz egokitua eskaini ahal izateko, programa honetarako telefono eta helbide elektroniko eskusiboak gaitu dira.



Izen-emateekin lotutako kontsulta guztiak
behean adierazitako bideen bidez egin
beharko dira.



PROGRAMARI BURUZKO KONTSULTAK



**610 124 862
678 21 90 54**

Telefono hau zerbitzuaren koordinazioari
buruzko informazio-kontsultetarako da.

Arreta-ordutegia:



Astelehenetik ostiralera: 10:00etatik 14:00etara



Astelehenetik ostegunera: 16:00etatik 18:00etara



POSTA ELEKTRONIKOZKO KONTSULTAK

gimnasiapamplona@sedena.es

Helbide elektroniko hau erabil dezakezue
programarekin, izen-emateekin
edo haren funtzionamenduarekin lotutako
edozein kontsulta egiteko.



IRUÑEKO UDALAREN HERRITARREN ARRETA ZERBITZUA

010 / 948 420 100

Izapideei, gorabeherei, udal jarduerai, kirol-instalazioei
eta Udalaren gainerako zerbitzuei buruzko informazio orokorra.



ESKERRIK ASKO ZUEN LANKIDETZAGATIK

Eskerrik asko zuen arretagatik eta lankidetzagatik.



IZEN EMATEAK

”SOINKETA AEROBIKO MODERNOA”
- UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA
“CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2025-2026

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 7tik 20ra.**



AURREZ AURREKO IZEN EMATEAK

Izena ematera hurbil zaitezke **irailaren 14tik 18ra** bitartean honako zentro hauetara:

Civivox Iturrama - Astelehena 14a, 9:00etatik 15:00etara

Civivox Iturrama - Asteartea 15a, 9:00etatik 15:00etara

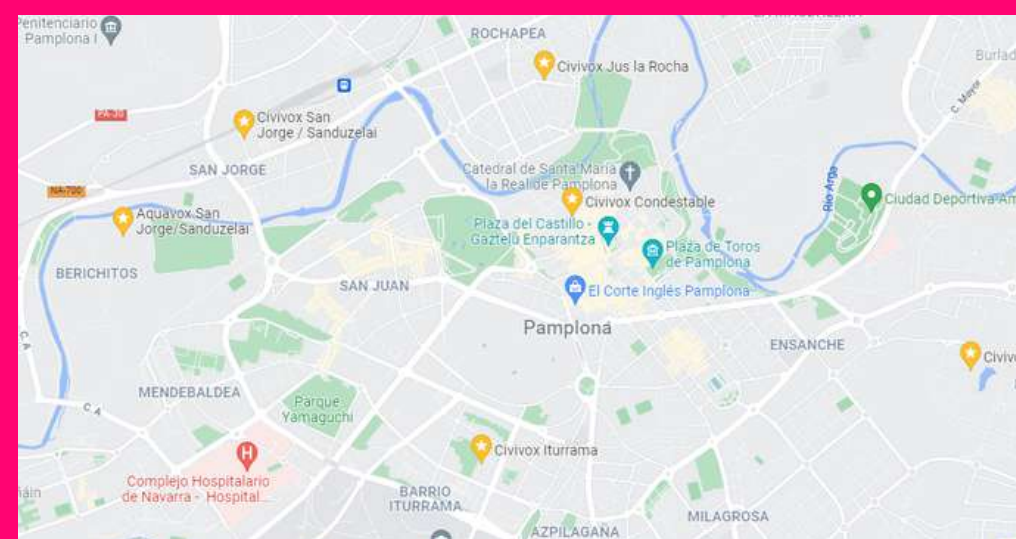
Civivox Iturrama - Asteazkena 16a, 9:00etatik 15:00etara

Civivox Condestable - Osteguna 17a, 9:00etatik 13:00etara

Civivox Mendillorri - Ostirala 18a, 9:00etatik 13:00etara

Aquavox San Jorge - 14, 15, 16, 17 eta 18an, 10:30etik 19:30era

SEDENA Bulegoak - Izen-emateak egiteko laguntza - 14, 15, 16, 17 eta 18an, 9:00etatik 14:00etara



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

TELEFONOZ IZEN EMATEA

Zuretzat erosoagoa bada, izena emateko 610 124 862 telefono-zenbakira deitu dezakezu, irailaren 09tik 11ra, 10:00etatik 14:00etara astelehenetik ostiralera, eta 16:00etatik 18:00etara astelehenetik ostegunera.

IZEN-EMATEA EGUN ADIERAZIETAN AURREZ AURREKO ORDAINKETAREKIN OSATUKO DA.

- Zerbitzuaren koordinazioari buruzko edozein zalantza argitzeko, 678 21 90 54 telefono-zenbakia ere eskaintzen da, informazio-ondorioetarako. Aipatutako ordutegi berean emango da arreta.

ZOZKETA

Onartutako edukiera baino eskaera handiagoa izan duten taldeetan, zozketa publikoa egingo da irailaren 21ean, astelehena, 11:00etan. Programaren webgunearen bidez ikusi ahal izango duzu (<https://pamplonadeporte.sedena.es>). Zuzenean ikusi ezin baduzu, bideoa eta emaitzak ere webgunean argitaratuko 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.

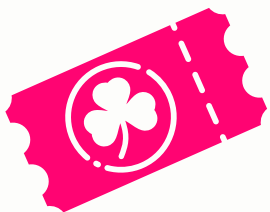


ITZULKETAK

Zozketa egin ondoren, ordaindutako zenbatekoak automatikoki itzuliko zaizkie saridunak ez diren pertsonei; aldez aurretik, plaza libreak dituzten taldeetan birkokatzeko aukera emango zaie. Ikastaroaren gainerakoan, web-ean adierazitako bitartekoen bidez eskatutako itzulketak aplikatu beharreko udal-araudiaren arabera tratatuko dira. [Ikusi arauzko estandarraren artikulua](#)

IZENA EMATEKO PROZESUA

Programa honetan, Iruñean erroldatutako pertsonak lehentasuna dute eskaerak eskaintza gaitzen duenean eta talde batzuetan plaza kopuru mugatua erreserbatzen denean kirol eta gizarte errezeta bat duten pertsonentzat.



2. URRATSA

ZOZKETA

Behar diren taldeetan (plaza eskaera eskaintza baino handiagoa) - Irailaren 21an, asteazkena.

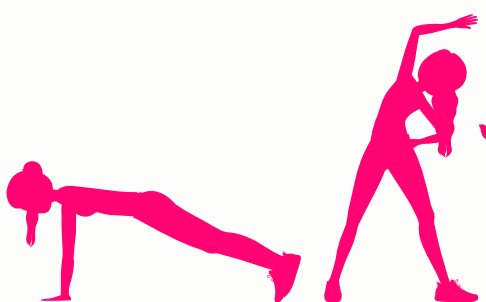
Taldeak aurrera egiteko gutxieneko kopurua: 15 pertsona.



4. URRATSA

ITZULKETA

Irailaren 22tik 30era bitarteko astean, plaza lortu ez duten pertsonak ordaindutako zenbatekoa itzuliko zaie. Aurretik, hala ere, haiekin harremanetan jarriko gara, beste talde batean plazarik okupatu nahi duten galdetzeko..



6. URRATSA

EKINTZA

Urriaren 1tik aurrera klaseak gozatu ahal izango dituzu eta berriro martxan jarri ikastaro honetan.

1. URRATSA



IZEN EMATEAK eta ORDAINKETA

- Web - Irailaren 7tik 20ra
- Aurrez-aurre - Irailaren 14tik 18ra
- Telefonoz - Irailaren 09tik 11ra

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

ERABILTZAILEENTZAKO OHARRA

Zozketa egin ondoren, talde bakoitzean onartutako pertsonen zerrenda guztiak pseudonimizatuta argitaratuko dira webgunean (<https://pamplonadeporte.sedena.es>).

Era berean, informazioa kontsultatu ahal izango da gimnasiapamplona@sedena.es helbidera mezu elektronikoko bidez.

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:

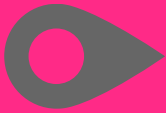
<https://pamplonadeporte.sedena.es>

Kontsultatu datuak babesteko politika esteka honetan:

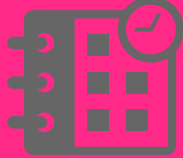
<https://pamplonadeporte.sedena.es/politica-de-privacidad/>



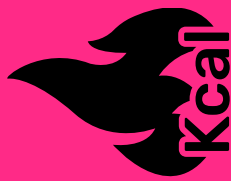
Astean 2 eta 3 eguneko taldeak, ordu 1.



UDAL KIROLDEGIAK, CIVIVOXAK ETA BESTE INSTALAZIO BATZUK
(Begiratu hurrengo orrialdean: "Taldeak")

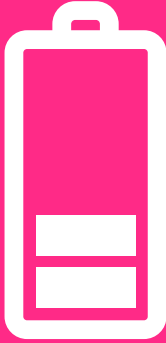


2026ko urriak 1 - 2027ko ekainak 11



Kcal

300 Kcal.



Intentsitate

BAXUA/ERDIA



Zaintasun BAXUA/ERDIA



Izen emateak

Talde bakoitzean edukiak landuko dira, ikasleen espektatibien eta motibazioen arabera. Hauek dira: 1. Hainbat musika-oinarri erritmiko dituzten ariketa aerobikoak. 2. Indar-ariketa analitikoak norberaren gorputz-pisuarekin eta pisu txikiekin. 3. Tonifikazioa. 4. GAPA. 5. Enborreko eta zoru pelbikoko giharrek indartzeko ariketak. 6. Malgutasuna. 7. Nagusiki aerobikoak eta koordinazio dinamiko orokorrekoak diren ariketa-estazio eta -zirkuituak. 8. Intentsitate handiko ariketa interbalikoak, aldez aurretik diagnostikatutako profil oso zehatzetan, jardueraren eragin osasungarria sustatzeko erabiltea gomendagarria denean.



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



Malgutasunaalud















Deskribapena

Gimnasia aerobiko modernoa adin eta forma-egoera guztietako pertsonen egoera fisikoa hobetzea bilatzen duen jarduera da, taldean egindako ariketen bidez eta monitore baten zuzendaritzapean. Ikastaroan askotariko jarduera fisikoak egingo dira, ohiko gimnastikatik jolas, dantza eta kirolelara, eta modu dibertigarri eta osasuntsuan egingo da. Jarduera egokia da programa askotariko eta motibatzaile baten bidez sasoian mantendu nahi duten pertsona guztientzat



Helburuak

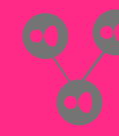
- Parte-hartzaileen egoera fisikoa oro har hobetzea lortzea, eta, horrela, haien bizi-kalitatea hobetzea.
- Erresistentzia, indar muskularra eta malgutasuna zehatzago hobetzea.
- Parte-hartzaileen autoestimua igotzea, ikasturtearen amaieran elkar ikusiko dutelako eta, batez ere, hobeto sentituko direlako.
- Ariketa fisikoaren bidez ohitura higienikoak eta osasungarriak hartzea.
- Harreman onak eta konfiantza-giroa ezartzea taldearen eta begiralearen artean.



Gomendioak

- Helburuak oso-osorik lortu ahal izateko, ezinbestekoa izango da jardueran jarraitua izatea.
- Edozein adinetako eta egoera fisikoko edozein pertsonarentzat da gomendagarria.
- Saiotetan garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea, mugimendu arinak egiteko eta bero handirik ez egiteko.
- Oso garrantzitsua da hasierako beroketa ona egitea eta amaieran luzaketa onak egitea, bai eta monitoreari jakinaraztea giharretako edo artikulazioetako lesiorik izanez gero.
- Ikasleren batek lesio edo mugaren bat badu, monitoreari jakinarazi beharko zaio ariketak egokitu ahal izateko eta, horrela, lesioak saihesteko
- Nahitaezkoa da klaseetara esterilla eta eskuoihal bat eramatea.**

Onurak

-  Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzen du.
-  Giharrek tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du.
-  Sozializazioa
-  Pisua kontrolatzen laguntzen digu

”SOINKETA AEROBIKO MODERNOA”
- UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA

ZENTROA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA	INTENTSITATEA
TRINQUETE MENDILLORRI	Astelehen-Asteazken	20:30-21:30	70	ERTaINEA
TRINQUETE MENDILLORRI	Astearte-Ostegun-Ostiral	9:00-10:00	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ROCHAPEA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	18:00-19:00	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ROCHAPEA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	9:15-10:15	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ROCHAPEA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	10:30-11:30	104	ERTaINEA
IKASTOLA AMAIUR	Astelehen-Asteazken-Ostegun	19:15-20:15	104	ERTaINEA
IKASTOLA AMAIUR	Astelehen-Asteazken-Ostegun	20:15-21:15	104	ALTUA
INSTITUTO NAVARRO VILLOSLADA	Astelehen-Asteazken-Ostegun	19:00-20:00	104	ERTaINEA
C.P. SAN FRANCISCO	Astelehen-Asteazken-Ostiral	20:00-21:00	104	ERTaINEA
C.P. SAN JUAN DE LA CADENA	Astearte-Ostegun	20:00-21:00	70	ERTaINEA
C.P. SAN JUAN DE LA CADENA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	19:00-20:00	104	ERTaINEA
C.P. SAN JUAN DE LA CADENA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	20:00-21:00	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL EZCABA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	18:00-19:00	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL EZCABA	Astelehen-Asteazken-Ostegun	9:30-10:30	104	LEUNA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZPILAGAÑA	Astearte-Ostegun-Ostiral	19:00-20:00	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZPILAGAÑA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	19:00-20:00	104	ALTUA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZPILAGAÑA	Astearte-Ostegun-Ostiral	10:15-11:15	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZPILAGAÑA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	10:15-11:15	104	LEUNA
C.P. ITURRAMA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	19:15-20:15	104	LEUNA
C.P. ITURRAMA	Astearte-Ostegun	19:15-20:15	70	ERTaINEA
C.P. ITURRAMA	Astearte-Ostegun	20:15-21:15	70	ALTUA
CIVIVOX ITURRAMA	Astelehen-Asteazken-Ostegun	20:15-21:15	104	ERTaINEA
CIVIVOX ITURRAMA	Astelehen-Asteazken-Ostegun	19:15-20:15	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ MARÍA IRIBARREN	Astelehen-Asteazken-Ostegun	19:00-20:00	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ MARÍA IRIBARREN	Astearte-Ostegun-Ostiral	11:00-12:00	104	ERTaINEA
COLEGIO SAN CERNIN	Astearte-Ostegun	20:00-21:00	70	LEUNA
COLEGIO SAN CERNIN	Astearte-Ostegun	20:00-21:00	70	ERTaINEA
SANTA MARÍA LA REAL	Astelehen-Asteazken-Ostegun	20:00-21:00	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARROSADÍA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	18:00-19:00	104	ERTaINEA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARROSADÍA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	9:00-10:00	104	LEUNA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARROSADÍA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	11:00-12:00	104	ERTaINEA
C.P. JOSÉ MARÍA HUARTE	Astelehen-Asteazken-Ostiral	19:30-20:30	104	ERTaINEA
C.P. ELORRI	Astelehen-Asteazken	20:30-21:30	70	ERTaINEA
ARANZADI	Astelehen-Asteazken-Ostiral	18:00-19:00	104	ERTaINEA
BUZTINTXURI POLIDEPORTIVO	Astelehen-Asteazken-Ostiral	09:30-10:30	104	LEUNA
BUZTINTXURI POLIDEPORTIVO	Astearte-Asteazken-Ostiral	09:30-10:30	104	ERTaINEA
C.P. PADERBORN	Astelehen-Asteazken-Ostegun	19:00-20:00	104	ERTaINEA
C.P. VÁZQUEZ DE MELLA	Astelehen-Asteazken-Ostiral	19:15-20:15	104	ERTaINEA
C.P. NICASIO DE LANDA	Astearte-Ostegun	18:30-19:30	70	LEUNA

INTENTSITATE TALDEAK:

LEUNA
ERTaINEA
ALTUA

TALDE BERRIAK

PREZIOEN MURRIZKETAK

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2025-2026

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.

“SOINKETA AEROBIKO MODERNOA”
- UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA
“CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2026-2027

2026

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							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

2027

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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								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						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			

IKASTAROAREN AZKEN HASIERA

Ez dago klaserik jaiegunetan eta asteburu luzeetan

ESKOLA PUBLIKOEN ESKOLA EGUTEGIAREN ARABERA, EGUTEGIA ALDATU DAITEKE