

¡AVISO IMPORTANTE, USUARIOS Y USUARIAS!



PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO

GAM / YOGA

“CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” • CURSO 2026-2027



Queridos usuarios y usuarias:

Os presentamos la información correspondiente al **curso 2026-2027**, donde encontraréis todo lo necesario para realizar vuestra inscripción: **fechas, modalidades de inscripción, grupos, horarios, centros, precios** y demás información de interés.



 **Antes de realizar vuestra inscripción, os recomendamos leer detenidamente este folleto.**



¿NECESITAS AYUDA ?



610 124 862

 **Horario de atención:**

 10:00 a 14:00 h. |  16:00 a 18:00 h.



Del 9 al 30 de septiembre



MUY IMPORTANTE



ROGAMOS NO LLAMAR A LAS OFICINAS DE SEDENA

Para poder ofreceros una atención adecuada y específica durante el periodo de inscripciones, se han habilitado **teléfonos y correos electrónico exclusivos** para este programa.



Todas las consultas relacionadas con las inscripciones deberán realizarse a través de los canales indicados a continuación.



CONSULTAS SOBRE EL PROGRAMA



610 124 862



678 21 90 54

Este teléfono está destinado a consultas informativas sobre la coordinación del servicio.

 **Horario de atención:**

10:00 a 14:00 h. | 16:00 a 18:00 h.



CONSULTAS POR CORREO ELECTRÓNICO



yogapamplona@sedena.es

Podéis utilizar este correo para realizar cualquier consulta relacionada con el programa, las inscripciones o su funcionamiento.



SERVICIO DE ATENCIÓN CIUDADANA DEL AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA



010 / 948 420 100

Información general sobre trámites, incidencias, actividades municipales, instalaciones deportivas y otros servicios del Ayuntamiento.



GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN

Utilizando estos canales de atención podremos organizar mejor las inscripciones, agilizar la respuesta a vuestras consultas y ofreceros un mejor servicio.



¡GRACIAS POR VUESTRA COMPRENSIÓN Y COLABORACIÓN!



INSCRIPCIONES

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2026-2027

INSCRIPCIONES WEB

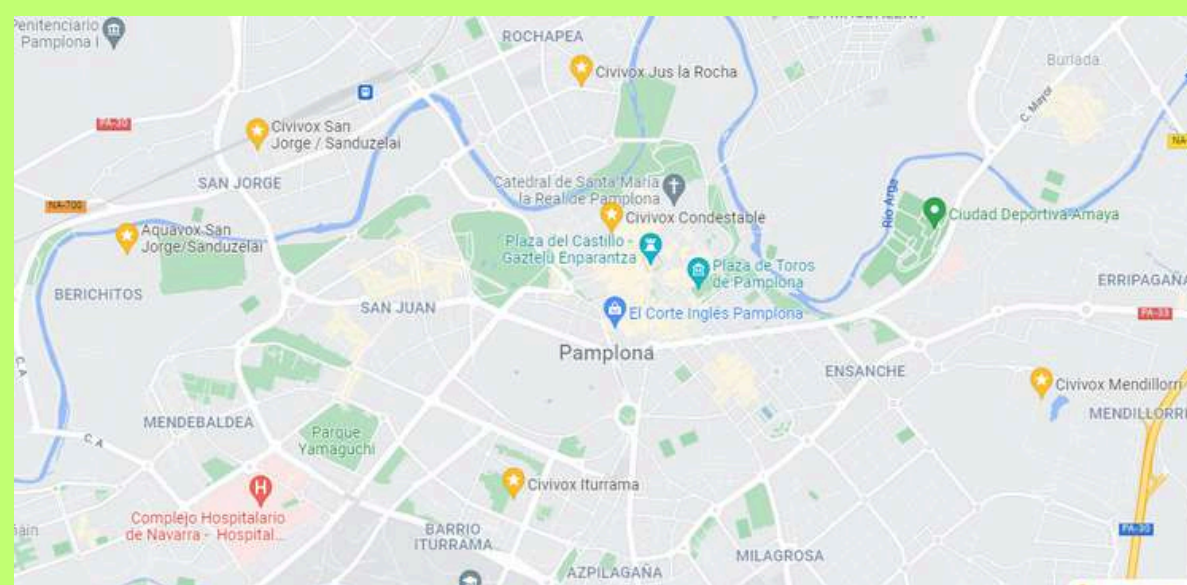
Accede a la web <https://pamplonadeporte.sedena.es>, elige tu grupo y rellena el formulario de inscripción. Podrás realizar el pago desde la misma web. Del 7 al 20 de septiembre.



INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Puedes acercarte a realizar tu inscripción del **14 al 18 de septiembre** a los siguientes centros:

- Civivox Iturrama - **Lunes 14** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Iturrama - **Martes 15** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Iturrama - **Miércoles 16** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Condestable - **Jueves 17** de 9:00 a 13:00 horas
- Civivox Mendillorri - **Viernes 18** de 9:00 a 13:00 horas
- Aquavox San Jorge - **14,15,16,17 y 18** de 10:30 a 19:30 horas
- SEDENA Oficinas - **Ayuda para hacer inscripciones -14,15,16,17 y 18** de 9:00 a 14:00 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 **09 al 11 de septiembre** en horario de **10.00 a 14.00 h.** de lunes a viernes y de **16.00 a 18.00 h.** de lunes a jueves. **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 **lunes 21 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

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

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

lunes 21 de septiembre.

En los grupos necesarios (más demanda de plazas que oferta) -

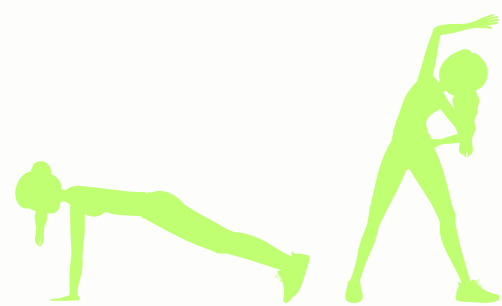
Número mínimo para que el grupo salga adelante: 15 personas.



PASO 4

DEVOLUCIÓN

Durante la semana del 22 al 30 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 - 7 al 20 de sept.
- Telefónica - 9 al 11 de sept.
- Presencial - 14 al 18 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 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 mandando un mail a yogapamplona@sedena.es

PASO 5



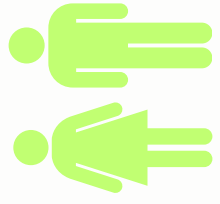
TEST SALUD

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/>

YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS



Niños/as

Adultos

Mayores/Suaves



Grupos de 2 y 3 días a la semana



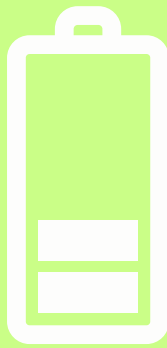
POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CIVIVOX Y OTRAS INSTALACIONES
(mirar en la siguiente página "GRUPOS")



1 de octubre 2026- 11 de junio 2027



150 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



2 horas - 70 €

3 horas - 104 €



Dificultad BAJA/MEDIA



Inscripciones



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



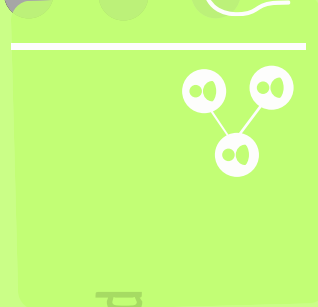
Música



Flexibilidad



Salud



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 toalla, ladrillo para uso personal y recomendable manta**
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

GRUPOS

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2026-2027

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
	Lunes-Miércoles	09:00-10:00	70
	Martes-Jueves	17:00-18:30	104
	Martes-Jueves	18:30-20:00	104
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 distintos descuentos y/o reducciones.

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

REDUCCIONES PRECIO

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2026-2027

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"

CALENDARIO 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								
x	Comienzo - Final curso							x	Festivos - Puentes (no hay clases)																		