



OHARRA GARRANTZITSUA, ERABILTZAILEOK!



KIROL TERAPEUTIKOKO UDAL PROGRAMA

GAM / YOGA

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



Erabiltzaile 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.



ZALANTZAK DITUZU?



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

yogapamplona@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 jardueri, kirol-instalazioei
eta Udalaren gainerako zerbitzuei buruzko informazio orokorra.



♥ **ESKERRIK ASKO ZUEN LANKIDETZAGATIK** ♥
Eskerrik asko zuen arretagatik eta lankidetzagatik.



IZEN EMATEAK

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL 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

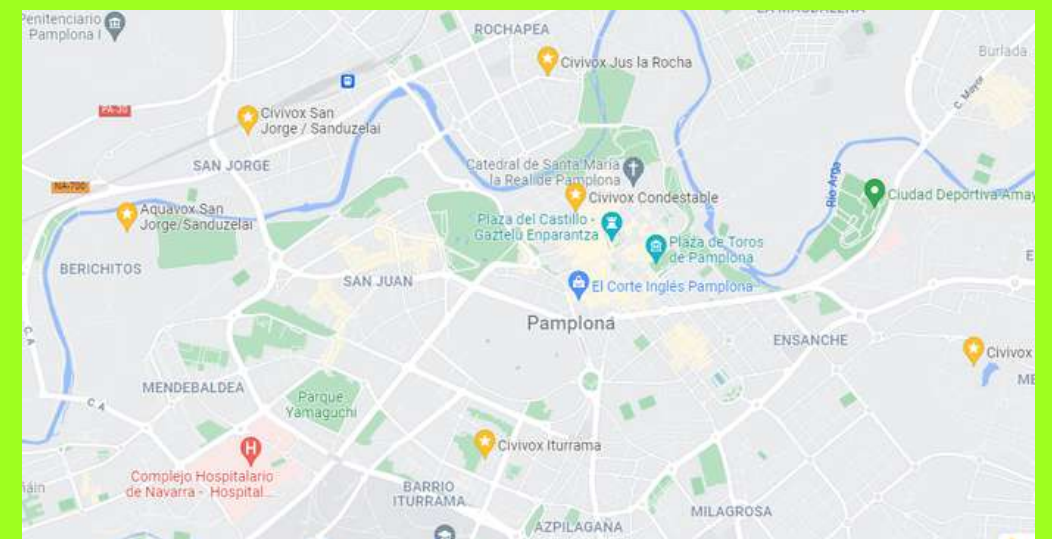
Civivox Iturrama - Asteazkena 16a, 9:00etatik 15:00etara

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 birkokatzeak 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 gainditzeko 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.

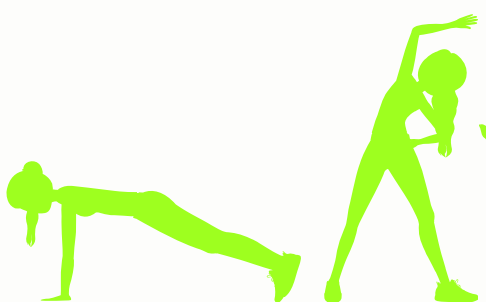
Taldeak aurrera egiteko gutxieneko kopurua: 15 pertsona.



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..

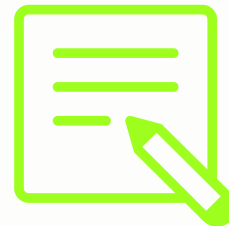


6. URRATSA

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 elektronikoa bidalita.

5. URRATSA



OSASUN-TESTA

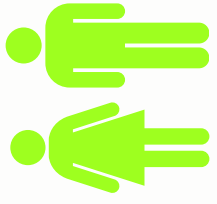
Oso gomendagarria da test erraz bat betetzea jarduera fisikoa hasi aurretik, muga eta/edo gomendio garrantzitsuren bat egonez gero. Programaren webgunearen bidez eskuratu ahal izango da:

<https://pamplonadeporte.sedena.es>

Kontsultatu datuak babesteko politika esteka honetan:

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

YOGA 50 URTEK GORAKOENTZAT

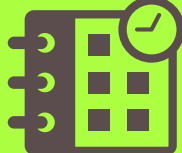




Astean 2 eta 3 eguneko taldeak.



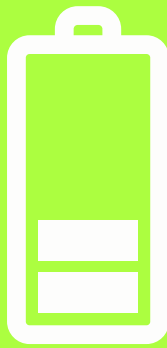
UDAL KIROLDEGIAK, CIVIVOXAK ETA BESTE INSTALAZIO BATZUK
(Begiratu hurrengo orrialdean: "Taldeak")



2025ko urriak 1 - 2026ko ekainak 11



150 Kcal.



Intentsitate BAXUA/ERDIA



2 egun - 70 €
3 egun - 104 €



Zailtasun BAXUA/ERDIA



Izen emateak



 Tonifikazioa-Indarra



 Kardiobaskularra



 Erlaxazioa



 Musika



 Malgutasuna



 Osasuna



Onurak

Deskribapena

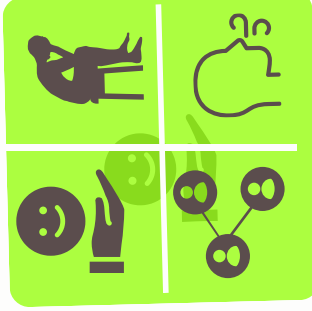
Yoga bizi-filosofia oso bat da, jarrera-, arnas- eta erlaxazio-teknika batzuen bidez gure gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen laguntzen digun zientzia bat da, bizitzaren aurrean jarrera kontziente eta ernea sustatuz. Emango den oinarritzko irakaskuntzan gorputz-laneko teknikak sartzen dira, 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 besterik ez. Klaseetara esterilla eta eskuoihala eraman behar dira, baita norberak erabiltzeko adreilua ere; manta eramatea gomendatzen da..
- 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

TALDEAK

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2026-2027

YOGA			
ZENTROA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
CIVIVOX ITURRAMA	Astelehen-Asteazkena-Ostirala	9:00-10:00	104
	Astelehen-Asteazkena-Ostirala	10:00-11:00	104
	Astelehen-Asteazkena-Ostirala	11:00-12:00	104
	Astearte-Osteguna	9:00-10:30	104
	Astearte-Osteguna	10:30-12:00	104
	Astelehena-Asteazkena	16:00-17:00	70
	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	104
EZCABA	Astelehen-Asteazkena-Ostirala	9:00-10:00	104
	Astelehen-Asteazkena	19:00-20:30	104
ROCHAPEA	Astelehena-Ostirala	10:30-12:00	104
	Astearte-Osteguna	17:00-18:00	70
ARROSADIA	Astelehena-Ostirala	10:00-11:30	104
	Astearte-Osteguna	10:00-11:00	70
	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:30	104
CIVIVOX MENDILLORRI	Astelehena-Asteazkena	10:15-11:45	104
	Astelehena - Asteazkena	15:30-17:00	104
ARANZADI	Astelehena-Asteazkena	10:30-12:00	104
	Astelehena-Asteazkena	09:00-10:00	70
	Astearte-Osteguna	17:00-18:30	104
	Astearte-Osteguna	18:30-20:00	104
AQUAVOX SAN JORGE	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	104
CENTRO SAN JUAN BOSCO	Astelehena - Asteazkena	11:15-12:45	104

PREZIOEN MURRIZKETAK

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL 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.

EGUTEGIA

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL 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