

INSCRIPCIONES

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2024-2025

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 4 al 13 de septiembre.**



INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Puedes acercarte a realizar tu inscripción del **4 al 13 de septiembre** a los siguientes centros:

- Civivox Iturrama - **Miércoles 4** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Iturrama - **Jueves 5** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Condestable - **Viernes 6** de 9:00 a 13:00 horas
- Civivox Mendillorri - **Lunes 9** de 9:00 a 14:00 horas
- Civivox Juslarotxa - **Martes 10** de 9:00 a 13:00 horas
- Aquavox San Jorge - **4, 5, 6, 9 y 10** de 9:00 a 20:30 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 **4 al 13 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 **miércoles 18 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. Previo al sorteo, se comprobarán los empadronamientos.

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.

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) - miércoles 18 de septiembre.

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



PASO 4

DEVOLUCIÓN

Durante la semana del 18 al 20 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 - 4 al 13 de sept.
- Presencial - 4 al 13 de sept.
- Telefónica - 4 al 13 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 el resultado y/o buscar plaza en otro grupo en el 610 124 862 del martes 17 al viernes 20 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>

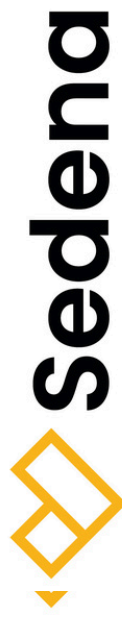
Consulta la política de protección de datos en el siguiente enlace:

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



Ayuntamiento de Pamplona

Iruñeko Udala



Sedena



Grupos de 2 y 3 días a la semana, 1 h.



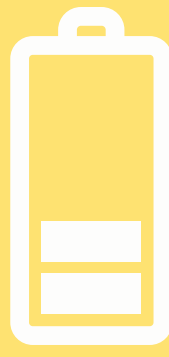
POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CIVIVOX Y OTRAS INSTALACIONES
(mirar en la siguiente página "GRUPOS")



1 de octubre 2024 - 13 de junio 2025



300 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



2 días - 70 €
3 días - 104 €



Dificultad BAJA/MEDIA



Inscripciones

En cada grupo se trabajarán contenidos en función de las expectativas y motivaciones del alumnado, siendo estos: 1. Ejercicios aeróbicos con diferentes bases rítmicas musicales. 2. Ejercicios analíticos de fuerza con el propio peso corporal y con pequeños pesos. 3. Tonificación. 4. GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas). 5. Ejercicios de fortalecimiento de los músculos del tronco y del suelo pélvico. 6. Flexibilidad. 7. Estaciones y circuitos de ejercicios predominantemente aeróbicos y de coordinación dinámica general. 8. Ejercicios interválicos de alta intensidad en aquellos perfiles muy concretos, previamente diagnosticados, donde sea aconsejable su utilización para potenciar el efecto saludable de la actividad.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



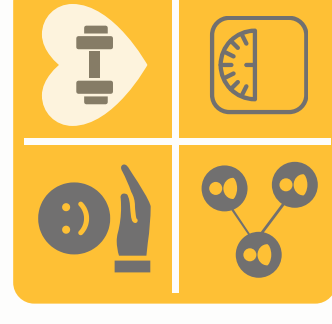
Flexibilidad



Salud



Beneficios



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria.
- Socialización
- Nos ayuda a controlar el peso

GIMNASIA AERÓBICA MODERNA



Niños/as

Adultos

Mayores/Suaves



Descripción

La Gimnasia Aeróbica Moderna es una actividad que busca la mejora de la condición física en personas de cualquier edad y estado de forma, a través de ejercicios practicados en grupo y con la dirección de un monitor/a. Durante el curso se realizarán actividades físicas muy variadas, desde gimnasia convencional a juegos, bailes y deportes, y se hará de una forma divertida y sana. Es una actividad idónea para todas aquellas personas que quieran mantenerse en forma a través de un programa variado y motivante.



Objetivos

- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de las personas participantes, y con ello mejorar su calidad de vida.
- Mejorar más específicamente la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Conseguir una elevación de la autoestima de los/las participantes porque al final del curso se verán, y sobre todo se sentirán mejor.
- Adquirir hábitos higiénicos y saludables a través del ejercicio físico.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza entre el grupo y con el monitor/a.



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para todo tipo de personas, de cualquier edad y condición física.
3. En las sesiones es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
4. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos buenos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.
5. Si algún alumno/a tiene alguna lesión o limitación habrá que comunicarla al monitor/a para poder adaptar los ejercicios y evitar así lesiones.

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2024-2025

GIMNASIA AERÓBICA

CENTRO	DIAS	HORARIO	PRECIO
TRINQUETE MENDILLORRI	Lunes-Miércoles	20.30-21.30	70€
C.P. VAZQUEZ DE MELLA	Lunes-Miércoles-Viernes	19.15-20.15	104€
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ROCHAPEA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	104€
	Lunes-Miércoles-Viernes	9.15-10.15	104€
IKASTOLA AMAIUR	Lunes-Miércoles-Jueves	19.15-20.15	104€
	Lunes-Miércoles-Jueves	20.15-21.15	104€
INSTITUTO NAVARRO VILLOSLADA	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104€
C.P. SAN FRANCISCO	Lunes-Miércoles-Viernes	20.15-21.15	104€
C.P. SAN JUAN DE LA CADENA	Martes-jueves	20.00-21.00	70€
	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104€
	Lunes-Miércoles-Viernes	20.30-21.30	104€
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL EZCABA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	104€
	Lunes-Miércoles-Jueves	9.30-10.30	104€
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZPILAGAÑA	Martes-Jueves-Viernes	19.00-20.00	104€
	Lunes-Miércoles-Viernes	19.00-20.00	104€
	Martes-Jueves-Viernes	10.15-11.15	104€
	Lunes-Miércoles-Viernes	10.15-11.15	104€
C.P. ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Viernes	19.15-20.15	104€
	Martes-Jueves	19.15-20.15	70€
	Martes-Jueves	20.15-21.15	70€
CIVIVOX ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Jueves	20.00-21.00	104€
	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104€
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ MARÍA IRIBARREN	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104€
	Martes-Jueves-Viernes	11.00-12.00	104€
COLEGIO SAN CERNIN	Martes-Jueves	20.00-21.00	70€
	Martes-Jueves	20.00-21.00	70€
SANTA MARIA LA REAL	Lunes-Miércoles-Jueves	20.00-21.00	104€
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARROSADÍA	Lunes - miércoles	11:00-12:00	70€
	Lunes-miércoles-viernes	18.00 -19.00	104€
	Lunes-Miércoles-Viernes	9.00-10.00	104€
C.P. JOSÉ MARÍA HUARTE	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104€
C.P. ELORRI	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104€
	Lunes-Miércoles	20.30-21.30	70€
ARANZADI	Lunes-miércoles-viernes	18.00-19.00	104€

Descuentos y Reducciones:

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

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

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2024-2025

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.

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2024-2025

Calendario 2024-2025

Octubre 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

Noviembre 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Diciembre 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Enero 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Febrero 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

Marzo 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

Abril 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Mayo 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Junio 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

- Inicio/final de curso
- Festivos/puentes
- Dias sin clase