Udalaren Kirol Zerbitzua
Servicio Municipal de Deportes

31. zk. 2020ko iraila
Nº 31. Septiembre 2020

Kirola itzuli da
El regreso al deporte

KIROL JARDUEREN ESKAINTZA 2020 – 2021 DENBORALDIAN

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS TEMPORADA 2020 – 2021

Kardio eta Muskulazio Gimnasioa
Gimnasio de Musculación y Cardio

ACCESO ADULTOS
(18 años cumplidos en adelante)

De lunes a Sábados de 08:30 a 15:30 y de 17:30 a 21:30 h.

ACCESO JUVENIL
(16 a 18 años)

De lunes a Sábados de 15:30 a 17:30 h.

(Previa inscripción y cita)

DATU BABESA / PROTECCIÓN DE DATOS

De conformidad con la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de Diciembre de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, se informa que existe un fichero de gestión de instalaciones y actividades deportivas, con la finalidad de Gestión administrativa de personas abonadas y actividades y grupos, del que es titular el Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Zizur Mayor.

El responsable del fichero es el Ayuntamiento de Zizur Mayor y podrán ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición en las dependencias administrativas del Servicio Municipal de Deportes.

UDAL - ZABALKUNDEA / DIFUSIÓN MUNICIPAL

Udalaren kirol-jardueretan eta beraien erakusketetan argazkiak egiten ahalko dira udal-zabalkundean erabiltzeko. Norbaitek bere irudia edo bere ardurapeko adin-txikikoena ez badu erreproduzitua izan nahi, Udalaren Kirol Zerbitzuarekin harremanetan jarri beharko da. 948 18 42 44 / deportes@zizurmayor.es edo deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

En el transcurso de las actividades deportivas municipales y exhibiciones se realizarán fotografías para la difusión municipal. Por ello, si alguien no desea que su imagen o la correspondiente a las y los menores a su cargo sea reproducida, diríjase, por favor, al Servicio de Deportes: 948 18 42 44 o en: deportes@zizurmayor.es, o también: deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

HAURTZAINDEGI ZERBITZUA
SERVICIO DE GUARDERIA

Para el TALLER de RECUPERACIÓN POST PARTO (niños y niñas hasta 1 año)

LUNES de 11:30 a 12:30 horas

PRECIO POR CURSO: (€/mes) (mientras la madre realice la actividad)
Abonadas: 25 € - Empadronadas: 40 € - No empadronadas: 55 €

*Programado por el **SERVICIO DE DEPORTES** y el de **IGUALDAD**, a propuesta del Pacto Local por la Conciliación*

¿QUIERES AYUDAR A NIÑAS/OS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL?

El Patronato de Deportes busca
PERSONAS JÓVENES COMPROMETIDAS
para dedicar su tiempo de ocio a quienes necesitan su compañía con el fin de disfrutar del deporte

Las personas interesadas pueden apuntarse en:
deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

EDITA:

ARDOI UDALAREN KIROL ZERBITZUA

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES ARDOI

Parque Erreniega, s/n. 31180, Zizur Mayor

www.zizurmayor.es

Kirol zerbitzua / Servicio de Deportes

Tfno. 948 18 42 44 / Fax 948 18 07 11

E-mail: deportes@zizurmayor.es

deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

Produkzioa eta Erredakzioa / Producción y Redacción:
Nerea García Domínguez de Vidaurreta

Argazkigintza / Fotografía:
Archivo Servicio de Deportes y Nerea García

Inprimatzea / Imprenta:
Ziur Navarra

Lege-gordailua / Depósito Legal: NA 2256 - 2005

Ale kopurua / Tirada:
6.000 ejemplares

Argibideak / Información Pág. 4

Información útil para los usuarios y usuarias de las instalaciones deportivas municipales

Araudia / Normativa Pág. 7

Protocolo de actuación ante la Covid-19 y normativa en los espacios dotacionales

Erreportajea / Reportaje Pág. 8

- Nuevo servicio de bar y restaurante
- La piscina, un espacio seguro

Denboraldi-aurreko jarduerak
Actividades de Pretemporada Pág. 10

Actividades de pretemporada (Septiembre 2020)

Jarduera berriak / Nuevas actividades Pág. 12

Nuevas modalidades deportivas en la oferta deportiva municipal: Pádel y Esgrima

Kirol Jarduerak / Actividades Deportivas Pág. 14

Relación de actividades programadas para el próximo curso 2020-2021

Izen-emateak / Inscripciones Pág. 23

Protocolo de inscripción web en las actividades deportivas

JARDUERAK / ACTIVIDADES

COMIENZO y FINAL:
Las actividades deportivas para la temporada 2020 - 2021 darán comienzo el día **1 DE OCTUBRE** de 2020 y finalizarán el **31 de mayo** de 2021 las actividades infantiles y el **11 de junio** de 2021, las correspondientes a personas adultas.

ATENCIÓN MÉDICA CON LA SEGURIDAD SOCIAL PROPIA DEL AFECTADO O SU SEGURO PRIVADO:
En actividades en las que las y los participantes no estén federados y siempre que no exista negligencia por parte de la instalación deportiva o del monitorado (riesgo propio de la actividad).

BAJAS:
Por norma general no se devolverá el importe de la cuota de la actividad que sea dada de baja, podrá optarse a cambiarla. (Ej. actividades como psicomotricidad acuática o natación que implican riesgo de otitis, dermatitis, …).

CONTACTO CLUBES DEPORTIVOS ARDOI

A continuación, se facilitan los contactos de los clubes deportivos de Ardoi para facilitar la comunicación con la ciudadanía:

C.F. ARDOI F.E. - FÚTBOL Y FÚTBOL SALA: cf.ardoi@hotmail.com
CLUB NATACIÓN ARDOI IGERIKETA KLUBA: natardoi@hotmail.es
CLUB BALONMANO ARDOI: balonmanoardoi@hotmail.com
CLUB BALONCESTO ARDOI: jorgeconde@ardoibaloncesto.com
CLUB DE PELOTA: ardoipilota@telefonica.net
CLUB ATLETISMO ARDOI: atletismoardoi@gmail.com
CLUB DE TAEKWONDO: taekwondoardoi@gmail.com
CLUB DE KUNG FU: kungfuardoi@gmail.com
CLUB DE JUDO: altasjudoardoi@gmail.com
CLUB DE MONTAÑA: www.facebook.com/erreniegaardoi

HEZKUNTZA BEHAR BEREZIAK
NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Hezkuntza behar bereziak dituzten neska-mutikoen gurasoei gogoratzen zaie komeni dela Kirol Zerbitzuan jakinaraztea parte-hartzaile kopurua egokitzeko edo berek aukeraturiko jardueran beharrezkoa duten laguntza kudeatzeko.

Se recuerda a las familias de las niñas y niños con necesidades educativas especiales que es conveniente que informen en el Servicio de Deportes para que se adapte el número de participantes o se gestione el refuerzo necesario en la actividad de su elección.

NINIAREKIKO JARDUERA
ACTIVIDAD CON BEBÉ

Niniak pertsona heldu batekin egiten dituen jardueretan, jarduerako bi parte-hartzaileak kirol instalazioetako abonatuak behar direla argitu behar da.

En las actividades de bebé con persona adulta hay que aclarar que las dos personas que participan en la actividad deben ser abonadas de las instalaciones deportivas.

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE
EUROPAKO KIROLAREN ASTEA

Se trata de una iniciativa de la Comisión Europea con el fin de promover el deporte y la actividad física en toda Europa. El tema central de la campaña es “#BeActive”, que anima a todas las personas a permanecer activas durante esa Semana y a lo largo de todo el año. La V edición de la Semana Europea del Deporte tendrá lugar desde el **23 al 30 de septiembre**. Más información en www.csd.gob.es/es/promocion-del-deporte/semana-europea-del-deporte.

ABONATU GABEKO PERTSONAREN KUOTA
CUOTA DE PERSONA NO ABONADA

Pertsona ez abonatuek eman dezakete izena kirol jardueretarako. Jarduerako kuotaz gain, “Abonatu gabeko pertsonaren kuota” deituriko gehigarria ordaindu beharko dute. 85 €ko bi kuota (170 €).

Las personas no abonadas pueden inscribirse en las actividades deportivas. Además de la cuota de actividad, deberán abonar el suplemento denominado: “Cuota de persona no abonada”. Es decir, dos cuotas de 85 € (170 €). Las cuotas de cursillista se cobran en el momento de la inscripción y en el mes de febrero.

Ardoi Udalaren Kirol Zerbitzua
Servicio Municipal de Deportes Ardoi

De 15:15 a 16:15

Apúntate al
HORARIO DE CONCILIACIÓN

Si tienes hijas o hijos escolarizados, trabajas de mañanas, no tienes con quién dejarles... **PUEDES HACER:**

LUNES: Abdominal Core
MARTES: Gimnasia Correctiva Postural y Zumba
JUEVES: Gap + Streching
VIERNES: Ciclo Indoor

Más información en el Servicio de Deportes

IGERILEKU ESTALIAREN ARAUDIA
NORMATIVA PISCINA CUBIERTA

El **HORARIO GENERAL** de baño es de lunes a sábados de 09:00 a 22:00 h. Los domingos y festivos será de 09:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 20:00 h. Para acceder a la piscina cubierta será imprescindible solicitar **CITA PREVIA** y atender a las siguientes **NORMAS**:

1. Instalazioko araudia eta langileak errespetatzea.

2. Txandak ordu 1ekoak dira jarduera fisikorako.

3. Errespetatu itxitako espazioak, markatutako bideak eta gaitutako sarrera eta irteera fluxuak. Aldageletarako sarrera bat eta irteera bat.

4. Erabili gaitutako bankuak eta dutxak.

5. Langileen eta erabiltzaileen artean eta erabiltzaileen artean 1,5-2 metroko segurtasun-tartea mantentzea.

6. Edukiera osoarekin, itxaron zure txandari, segurtasun-markak errespetatuz.

7. Maskara derrigorrezkoa aldagelan eta ibilbideetan egon bitartean.

1. Respetar la normativa y al personal de la instalación.

2. El turno es 1 h para la actividad física.

3. Respeta los espacios clausurados, los caminos marcados y los flujos de entrada y salida habilitados. Una entrada y una salida a los vestuarios.

4. Utiliza los bancos y duchas habilitadas.

5. Mantener la distancia de seguridad recomendable de 1,5-2 metros entre personal de la instalación y personas usuarias, así como entre personas usuarias.

6. Con aforo completo, espera tu turno respetando los marcajes de seguridad.

7. Mascarilla obligatoria durante la estancia en el vestuario y recorridos.

Ferretería Irigaray, S.L.
CASA FUNDADA EN 1877

OFICINAS: Tienda y almacén
Pol. Ind. Noáin Esquiroz, C/ N 1 - 3;
Tfnos. 948 368 032 - 948 317 403
Fax 948 368 188

ADEFAN EMPRESA ASOCIADA
FACOM
Shell

TIENDAS:
C/ San Miguel, 14 - T. 948 227 800
C/ Artica, 16 - T. 948 149 988

www.ferreteriairigaray.com

administracion@ferreteriairigaray.es

Amaya Flores Amondarain
C/ Idoia 5, bajo
T. 948 281 837 - 691 312 338
www.amayaflores.com

Aretoak, hasteko egokituta
Las salas, acondicionadas para empezar

Kirol-instalazioen erabiltzaileen segurtasuna bermatze aldera, jarduera-protokolo bat ezarri da, kirola egitean birusa zabal ez dadin. Horrela, jarduera-gelak osasun-araudira egokitu dira, eta, beraz, edukiera mugatua dute eta lurrean markak dituzte pertsona bakoitzaren espazioa mugatzeko. Era berean, gel-banagailu hidroalkoholikoak daude kirol-esparru osoko pasabideetan, eta, gainera, nahitaezkoa da maskara instalazio osoan eramatea, kirolean aritzean eta dutxan izan ezik; halaber, gomendagarria den segurtasun-tartea 1,5-2 metrokoa da instalazioko langileen eta erabiltzaileen artean, bai eta erabiltzaileen artean ere.

A punto de reiniciarse la actividad deportiva, se ha establecido un protocolo de actuación que cumpla con la normativa dictada por Sanidad para evitar la propagación del virus durante la práctica deportiva y así, velar por la seguridad de todas las personas usuarias de las instalaciones.

Por este motivo, en todo el recinto deportivo se dispone de dispensadores de gel hidroalcóholico y que deberá usarse antes y después de cada sesión deportiva. Igualmente las salas están sometidas a un aforo limitado y cuentan con marcas en el suelo que delimitan el espacio de cada persona para realizar los ejercicios. Además del sistema de ventilación, se procederá a la desinfección de la sala tras finalizar cada grupo de actividad dirigida.

Del mismo modo están adaptados el gimnasio y la sala cardio con alfombrilla para el desinfectado de calzado.

Por otra parte, para garantizar la seguridad de los y las usuarias de las instalaciones, es obligatorio llevar la mascarilla en toda la instalación, excepto durante la práctica deportiva y en la ducha; y mantener la distancia de seguridad recomendable de 1,5-2 metros entre personal de la instalación y personas usuarias.

Reserva de PLAZA →
- Piscina cubierta y de enseñanza
- Gimnasio
- Solarium

Reserva de ESPACIO →
- Pádel
- Merenderos
- Frontones

¿CÓMO HACER LAS RESERVAS? / NOLA EGIN ERRESERBAK?

1. Debo tener usuario y contraseña (deportes.kirolak@zizurnagusia.eus, 948184244 y/o 948181991).
2. Entrar en la Oficina Virtual y tras meter usuario y contraseña (login) reservar turno.
3. Debe ser una reserva por persona (salvo pádel: reserva del titular y añadir participantes).

1. Erabiltzailea eta pasahitza eduki behar dira (deportes.kirolak@zizurnagusia.eus, 948 18 42 44 eta/edo 948 18 19 91).
2. Bulego Birtualean (Kirol Zerbitzuan www.zizur-mayor.es) sartu eta erabiltzailea eta pasahitza (logina) sartu ondoren txanda erreserbatu.
3. Pertsona bakoitzeko erreserba bat izan behar da (padelean eta askaldegian: titularra erreserbatzea eta parte-hartzaileak gehitzea).

Respetar la normativa de la instalación deportiva y al personal de la misma.

1. TOMAR LA TEMPERATURA CORPORAL en casa antes de ir a la actividad (responsabilidad de cada persona). En caso de malestar o de fiebre (+37ºC) no asistir a la actividad.

2. MASCARILLA:

a) Uso obligatorio durante toda la estancia en la instalación deportiva, salvo:

- Durante la realización de actividad física.

- Durante la ducha.

3. HIGIENE PERSONAL:

a) Uso gel hidroalcóholico antes y después de la actividad.

b). Cambio obligatorio de calzado.

4. MATERIAL:

a). Se desinfectará después de cada uso por el monitorado.

b). Llevar enseres individuales: Botella para hidratación, toalla, etc.

5. SALAS:

a). Cada sala tiene un aforo marcado por la normativa.

b). Marcajes de seguridad en el suelo.

c). Protocolo de renovación de aire (sin recirculación).

Kirol-instalazioaren araudia eta bertako langileak errespetatzea.

1. ETXEAN GORPUTZ-TENPERATURA hartzea jarduerara joan aurretik (pertsona bakoitzaren ardura). Ondoeza edo sukarra izanez gero (+37ºC), ez joan jarduerara.

2. MASKARA:

a). Kirol-instalazioan egonaldi osoan nahitaez erabili beharra, honako kasu hauetan izan ezik:

- Jarduera fisikoa egiten den bitartean.

- Dutxan.

3. HIGIENE PERTSONALA:

a). Jardueraren aurretik eta ondoren gel hidroalkoholikoa erabiltzea.

b). Oinetakoak nahitaez aldatzea.

4. MATERIALA:

a). Monitoreek erabili ondoren desinfektatuko da.

b). Banakako tresnak eramatea: hidrataziorako botila, toalla, etab.

5. ARETOAK:

a). Areto bakoitzak araudiak ezarritako edukiera bat du.

b). Segurtasun-markak lurrean.

c). Airea berritzeko protokoloa (birzirkulaziorik gabe).

Instalazioetako taberna eta jatetxea irekita
Las instalaciones inauguran bar y restaurante

Uztailaren amaieran ireki zen taberna eta jatetxe gunea, ostalaritzan esperientzia luzea duen Mohamedek gidatzen duena. Uda osoan lan egin du, eta instalazioen erabiltzaileek oso harrera ona egin diote. Kirol-esparruko bazkideentzako eta bazkide ez direnentzako tokia du, eta asteko menua eta asteburuan plater eta karta ugari eskaintzen ditu, prezio oso merkean.

Mohamed, uno de los dos socios gerentes del recién inaugurado bar de las instalaciones

A finales de julio se abrió al público el espacio destinado a bar y restaurante dentro de las instalaciones deportivas. A sus 47 años, Mohamed es uno de los dos socios que regenta este servicio. Vecino de la localidad y socio de las instalaciones, posee una amplia experiencia en el mundo de la hostelería, puesto que ha llevado también el bar de las piscinas de Aranzadi y San Jorge; así como otros locales hosteleros. Desde hace dos años tenía en mente el proyecto de tomar las riendas del restaurante de Zizur y finalmente, fue el adjudicatario.

¿Cómo ha sido el balance hasta la fecha?

La verdad que hemos empezado bien. El calor nos ha ayudado mucho, ya que a la gente le apetece más quedarse en la terraza a comer o cenar.

¿Qué características ofrecen los menús?

Entre semana ofrecemos un menú del día por 9 € y estamos trabajando en ofrecer un menú de fin de semana. Actualmente tenemos los sábados y domingos platos del día y también carta, que vamos cambiando cada semana y con sugerencias para el público infantil y adulto; como por ejemplo, medio pollo asado, ensalada, patatas fritas y refresco; o bien para los niños y niñas espaguetis, hamburguesas, croquetas o nuggets de pollo.

IMPORTANTE:

El bar está dividido entre **zona de "personas no abonadas" y "zona de personas abonadas".** De esta manera, mientras las instalaciones deportivas estén abiertas, se respetará su uso separado.

Estas dos zonas se fusionan a partir de las **21:00 h** y también en invierno de **13:30 a 16:30 h** (servicio de restaurante).

¿Qué horario tiene el servicio?

Actualmente, que estamos en horario de verano, el horario es de 11:00 a 24:00 h. de lunes a jueves; los viernes y sábados hasta la 1:30 de la madrugada y los domingos de 10:00 a 24:00 h; aunque a partir del 7 de septiembre solicitaré al Ayuntamiento que sea de 9:30 a 23:00 h. entre semana, porque los clientes lo demandan, especialmente aquellos que vienen a hacer deporte a primera hora de la mañana y quieren tomarse después un pincho y un refresco, por ejemplo.

¿Pueden acceder al bar y restaurante las personas no abonadas?

Sí, por supuesto; pero el bar tiene una zona diferenciada para las personas abonadas y no abonadas. Además, en invierno se abre el servicio a los no abonados a partir de las 21:00 h para cenar o para comer entre las 13:30 y 16:30 h. y ese horario tiene que respetarse.

La inauguración ha coincidido en plena crisis sanitaria provocada por la Covid-19, ¿En qué medida ha afectado?

Sin duda, en el aforo. Nos hemos adaptado a la normativa, del control de gente que puede estar a la vez, la separación de seguridad de dos mesas por comensales, desinfección de las mesas tras cada servicio; así como la obligatoriedad en el uso de mascarillas y emplear el gel desinfectante. Es verdad que el cierre de los merenderos a mediados de agosto nos afectó mucho, porque luego la gente venía aquí a tomarse algo.

¿Cómo ha sido la aceptación por parte de los vecinos en este corto espacio de tiempo?

Creo que muy buena, la gente está contenta con la apertura. No había un bar en condiciones dentro de la propia instalación deportiva y lo necesitaban. Más adelante tengo intención de instalar una televisión para poder ver los partidos de fútbol.

Igerilekua, leku segurua
La piscina, un lugar seguro

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, kloro askearen hondar-kontzentrazioa (>0,5 mg/l) igerilekuko uretan gutxienez 30 minutuz < 8.0 pH batekin kontaktuan egotea nahikoa da koronabirusa bezalako birusak hiltzeko. Beraz, igerilekuaren klorazioa egungo gomendioei jarraituz eta jardunbide onenak aplikatuz egiten bada, COVID-19 birusa desaktibatzeko nahikoa dela ondoriozta daiteke. Horretaz gain, instalazioetako igerilekuetan egotean higiene pertsonal egokia izatea gomendatzen da.

En estos tiempos de incertidumbre se ha hablado mucho sobre el riesgo de contagio dentro de las piscinas. Bien es cierto que el cloro es un desinfectante por antonomasia pero, sin duda, surge la pregunta: ¿Qué posibilidades de contagio hay en este recinto? El agua de las piscinas se suele tratar con floculantes, sustancias utilizadas para el proceso de clarificación del agua, además de correctores del PH y el cloro. El agua no va a actuar como un vector de transmisión del virus si su mantenimiento y desinfección es la adecuada.

La Covid-19 es la enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, que todos conocemos como Coronavirus. Se trata de uno de los siete coronavirus que pueden infectar a las personas, como el SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Grave) y el MERS (Síndrome Respiratorio de Oriente Medio).

Los virus envueltos son más fáciles de eliminar. El SARS-CoV-2, el virus responsable del COVID-19, es un virus envuelto y, por lo tanto, es de los más fáciles de eliminar. Además, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre (≥0.5 mg/l) en el agua de la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH <8.0 es suficiente para matar virus envueltos como el Coronavirus.

La luz ultravioleta tiene la capacidad de destruir el genoma (ADN/ARN) de virus, bacterias y hongos, incluyendo los coronavirus. Los desinfectantes estándar son efectivos contra el SARS-CoV-2, pero como nivel extra de protección, y/o para compensar posibles errores en el proceso de desinfección manual se puede utilizar luz ultravioleta adicionalmente para desinfectar el agua de la piscina una vez completado el proceso de desinfección química.

Por tanto, si se realiza la cloración de la piscina siguiendo las recomendaciones actuales y aplicando las mejores prácticas, se puede concluir que sí es suficiente para desactivar el virus COVID-19. Es decir, que con un nivel de cloro libre de ≥0.5-1 mg/l el agua no solo está desinfectada, sino que también tiene potencial desinfectante para eliminar cualquier virus o germen que pueda entrar en el agua.

No obstante, ¿deberían los usuarios tomar alguna precaución extra que no tomaban antes? Como en nuestra vida cotidiana, se recomienda mantener una adecuada higiene personal. Por ejemplo, si puede haber riesgo por haber tocado unas superficies, como los bancos de los vestuarios, las puertas o los pomos, es aconsejable lavarse las manos y/o higienizarlas con desinfectante antes de entrar en la piscina. Igualmente, es necesario que los bañistas se duchen antes y después de nadar en el vaso. También se indica lavar los trajes y las toallas de baño para eliminar todas las bacterias o virus. Por otra parte, además del agua de la piscina, los técnicos recomiendan mantener las zonas exteriores de la piscina desinfectadas, así como también su equipamiento, como son las duchas, las escaleras, etc. aplicando productos especialmente indicados para este uso.

No nos olvidemos que la clave sigue siendo la protección, además de apelar a la cautela, la higiene social y el distanciamiento como mejor prevención.

DENBORALDI-AURREKO JARDUERAK
ACTIVIDADES DE PRETEMPORADA

Actividades del 15 al 30 de septiembre

INSCRIPCIONES PRETEMPORADA: Del 7 al 15 de septiembre
Presencial (en conserjería del polideportivo) y también por teléfono (948 18 19 91)
(Más información sobre inscripciones en página 23)

ACTIVIDADES RÍTMICAS Y OTRAS

ACTIVIDAD	DIA	HORA	AFORO	CUOTA
CARDIO-CORE+STRETCHING	JUEVES	De 18:00 a 19:00	10 Max/6 Min	14 €
ABDOMINAL CORE	MIÉRCOLES	De 20:00 a 21:00	10 Max/6 Min	21 €
ZUMBA	LUNES	De 19:00 a 20:00	10 Max/6 Min	14 €
ZUMBA	MARTES	De 9:00 a 10:00	10 Max/6 Min	21 €
ZUMBA	MIÉRCOLES	De 20:00 a 21:00	10 Max/6 Min	21 €
GAP	LUNES	De 20:00 a 21:00	10 Max/6 Min	14 €
GAP+STRETCHING	JUEVES	De 15:15 a 16:15	10 Max/6 Min	14 €

ACTIVIDADES TONIFICADORAS Y OTRAS

ACTIVIDAD	DIA	HORA	AFORO	CUOTA
Athletic -CUERPO MENTE	LUNES	De 10:00 a 11:00	10 Max/6 Min	14 €
MOBILITY	LUNES	De 21:00 a 22:00	10 Max/6 Min	14 €
INDARFIT	MARTES	De 20:00 a 21:00	10 Max/6 Min	21 €
HIIT	JUEVES	De 19:00 a 20:00	10 Max/6 Min	10 €

GIMNASIA CORRECTIVA Y POSTURAL

ACTIVIDAD	DIA	HORA	AFORO	CUOTA
GIMNASIA CORRECTIVA POSTURAL	LUNES	De 9:00 a 10:00	10 Max/6 Min	14 €
GIMNASIA CORRECTIVA POSTURAL	MARTES	De 17:00 a 18:00	10 Max/6 Min	21 €
MARCHA NÓRDICA	MARTES	De 9:30 a 11:00	10 Max/6 Min	18 €
MARCHA NÓRDICA	JUEVES	De 18:00 a 19:30	10 Max/6 Min	12 €
GIMNASIA CORRECTIVA POSTURAL	JUEVES	De 20:00 a 21:00	10 Max/6 Min	14 €

ENTRENAMIENTO GLOBAL ACTIVO

ACTIVIDAD	DIA	HORA	AFORO	CUOTA
ENT. GLOBAL ACTIVO	MIERCOLES	De 9:00 a 10:00	10 Max/6 Min	21 €
ENT. GLOBAL ACTIVO	MIERCOLES	De 19:00 a 20:00	10 Max/6 Min	21 €

CICLO INDOOR

ACTIVIDAD	DIA	HORA	AFORO	CUOTA
CICLO INDOOR	LUNES	De 19:00 a 20:00	12 Max/6 Min	14 €
CICLO INDOOR	LUNES	De 20:00 a 21:00	12 Max/6 Min	14 €
CICLO INDOOR	MIÉRCOLES	De 19:00 a 20:00	12 Max/6 Min	21 €
CICLO INDOOR	MARTES	De 9:15 a 10:15 De 19:00 a 20:00	12 Max/6 Min	21 €
CICLO INDOOR	MIÉRCOLES	De 20:00 a 21:00	12 Max/6 Min	21 €
CICLO INDOOR	JUEVES	9:15 a 10:15 / 19 a 20	12 Max/6 Min	14 €

GIMNASIA ARTÍSTICA

ACTIVIDAD	DIA	HORA	AFORO	CUOTA
INTENSIVO GIM. ARTÍSTICA	LUNES A JUEVES	De 16:00 a 17:00	10 Max/6 Min	32 €
INTENSIVO GIM. ARTÍSTICA	LUNES A JUEVES	De 17:00 a 18:00	10 Max/6 Min	32 €

PÁDEL / PADELA

Urritik aurrera hasiko da denboraldi berria, haurren eta helduen padel eskola berria izanen duena. Taldeak adinaren eta mailaren arabera osatuko dira, eta ez da beharrezkoa diziplina honetan aldez aurretik ezagutzarik izatea izena emateko. Jarduera Cristina Torrens kirolariak koordinatuko du, padelaren eta tenisaren munduan ospe handia duen kirolariak. Proposamen berri honen helburu nagusiak honakoak dira: kirol honetan interesa duten guztiengana iristea, zaletasuna sortzea eta giro onaz gozatzea.

Cristina Torrens dirigirá la Escuela de Pádel

Arranca esta nueva temporada con la incorporación de la escuela infantil y de personas adultas de pádel a partir del mes de octubre. Los grupos se formarán por edad y nivel y no se requieren conocimientos previos en esta disciplina. Entre los principales objetivos con esta nueva propuesta se encuentran llegar a todo el público interesado en este deporte, crear mucha afición y disfrutar de un buen ambiente.

Hablamos con Cristina Torrens, que posee una amplia trayectoria reconocida en el mundo del pádel y el tenis; y será quien coordine dicha actividad en las instalaciones.

Especialista en Gestión deportiva, su trayectoria profesional siempre ha estado vinculada al mundo del deporte. Durante 14 años fue jugadora de tenis en los que alcanzó el puesto 27 del ranking WTA. Tras conquistar una importante cantidad de logros deportivos (campeona de España Absoluta de tenis 1995, 6 veces integrante del equipo Fed Cup -Copa Davis femenina-, ganadora de dos títulos WTA Tour), se retiró de la competición en el año 2004 y desde entonces ha desarrollado la labor de Gerente del club deportivo Itaroa Pablo Semprún Sport Center y la coordinación de otras escuelas de Pádel.

¿Cómo surgió la iniciativa para implantar una Escuela de Pádel en Zizur?

Llevo 14 años dedicada a la gestión deportiva. Para mi la parte más gratificante y en la que ahora me quiero centrar es la de las escuelas de pádel. Me encanta comenzar de cero, ver crecer una escuela, tanto infantil como de adultos, y ver la ilusión con la que los alumnos van mejorando y disfrutando en poco tiempo de este deporte.

Parece que en la localidad hay afición, a tenor de la ocupación de las pistas y más ahora con las nuevas instalaciones…

En Navarra hay mucha afición al pádel y es un deporte en crecimiento que aún tiene mucho recorrido. Estoy segura que en Zizur y con las nuevas instalaciones va a ser todo un éxito.

¿Cómo está planteada la actividad?

Comenzamos en octubre con la escuela infantil y de personas adultas. Los grupos se formarán por edad y nivel en caso de los niños y niñas; y por nivel en la población adulta. Cualquier persona interesada en probar este deporte, o bien, mejorar su nivel, no puede dejar de apuntarse a nuestros cursos.

¿Hacen falta conocimientos previos?

En absoluto. El pádel es un deporte que no requiere de mucha técnica para poder practicarlo y disfrutar en un corto plazo de tiempo.

¿Cuáles son los beneficios de este deporte?

Su práctica mejora la forma física, la coordinación, la agilidad mental, fomenta el trabajo en equipo y la sociabilización. Además, es divertido. Así que … ¿qué más se puede pedir?

¿Qué objetivos te propones con esta nueva actividad?

Mis objetivos son llegar a todo el público interesado en este deporte, crear mucha afición y muy buen ambiente en las pistas de pádel. Arrancaremos con la escuela, aunque también quiero ir añadiendo cursos intensivos, torneos, rankings, etc. y que nadie se tenga que mover de la instalación para todas las actividades relacionadas con esta disciplina.

¿Qué perspectiva tienes de la aceptación de dicha actividad?

¡Espero que buena! Empezamos el 1 de octubre y por lo que he podido comprobar ya hay muchas personas interesándose por los cursos.

ESGRIMA

Kirol Patronatuak denboraldi honetan egingo duen beste jarduera berri bat Esgrima izango da, herritar guztiei zuzendutako proposamena. John Duque entrenatzaileak gidatuta, kirol olinpikoa hiru modalitateak (ezpata, floretea eta sablea) ikasteko interesa duten pertsonei hurbiltzea du helburu.

Otra de las nuevas actividades que el Patronato de Deportes lanzará esta temporada será Esgrima, una propuesta dirigida a toda la ciudadanía. Capitaneada por el entrenador John Duque, el objetivo es acercar este deporte olímpico a las personas con interés en aprender sus tres modalidades: espada, florete y sable.

Se trata de una disciplina que combina el trabajo mental con el de resistencia física. La práctica deportiva de la esgrima se inició a finales del siglo XIX debido a la aparición de las armas de fuego y la decadencia de las armas blancas para la guerra. Es, además, el único deporte olímpico de origen español y que consta de tres modalidades: espada, florete y sable.

- Espada: Arma de estocada, significa que solo se toca con la punta en todo el cuerpo de contrario.

- Florete: Arma de estocada, con la diferencia que solo se puede tocar en el tronco.

- Sable: Con este arma se puede tocar con filo, contrafilo y punta, y solo de cintura para arriba. El florete y el sable son armas que llevan aparte de su traje unas chaquetillas "eléctricas" para que solo encienda en estas chaquetillas.

Curiosidades

La pista de esgrima tiene una longitud de 14 metros y una anchura entre 1,80 metros y 2 metros. Debe constar de unas prolongaciones (zonas de retroceso) en sus límites finales, superiores a 1,5 m. A una distancia de 2 metros del centro de la pista se encuentran dos líneas de puesta en guardia que delimitarán la zona de inicio del asalto o de reanudación del mismo después de cada tocado válido.

Dos zonas, a 2 metros del fin de pista, estarán señalizadas para indicar a los tiradores el límite del terreno válido. Cuando algún tirador rebasa su zona de fin de pista con ambos pies, es considerado tocado.

Sistema de tocado

El asalto es la unidad competitiva básica. Constituye el enfrentamiento de dos tiradores con el objetivo de conseguir la victoria, situación a la que se llega cuando uno de los dos consigue tocar cinco veces en poules al contrario y a 15 tocados en directas (eliminación directa).

- *El **pantalón** va ajustado por debajo de las rodillas y su parte superior termina por encima de las caderas. El resto de la pierna queda cubierta por calcetines largos.*
- *La **chaquetilla** debe cubrir todo el tronco y ambos brazos hasta las muñecas.*
- *Un **guante** cubre la mano armada del tirador o esgrimista.*
- *La **careta** protege la cabeza de cualquier tocado.*

*Los esgrimistas utilizan unas **zapatillas** especiales con refuerzos en la parte lateral interna del pie.*

Beneficios

La práctica de esgrima reporta saludables beneficios a nivel físico y mental, tales como:

- **Flexibilidad:** A base de estocadas, el movimiento de golpeo al oponente mejora la flexibilidad de los muslos, caderas, glúteos al igual que la parte de la espalda baja y alta. Debido a la tendencia a guiar con la misma pierna y brazo es importante realizar estiramientos adicionales para lograr un equilibrio entre ambos lados.
- **Fuerza de piernas y resistencia:** En un duelo la posición de guardia con movimientos hacia delante y atrás incrementa de manera notable la resistencia de las piernas y la fuerza de las mismas; además de corregir la postura corporal para adoptar una pose elegante.
- **Agilidad física y mental:** El propio cuerpo ante la capacidad de reacción se vuelve más rápido y ágil. Cualidades muy buenas que pueden servir para el día a día, tanto en el trabajo como en el ocio.
- **Mejora la concentración:** El deportista debe analizar en cuestión de segundos su situación, por lo que interviene el pensamiento, la reflexión y el cálculo para lograr vencer al adversario.

ZIZUR CRISTALERÍA
Cristalería y Baños Zizur
Próxima apertura
Cristales
Cierres de terrazas
Decoración en cristal
Vinilos decorativos, serigrafías
Rótulos luminosos
En Parque Erreniega 2. Tel. 678 54 53 60 (Toni)

20º aniversario
Helena Vicente
dietista · nutricionista
Colegiada nº NA0005
Asesoramiento nutricional personalizado
Estudio dietético y de la composición corporal
Test de intolerancias alimentarias
Suplementos dietéticos
CITA PREVIA: 948 18 98 35
C/ Zabalgaina, 11 - 1º Of. 14 - Zizur Mayor
nutricionista@helenavicente.com

ESKATU AHALAKO KIROLA
DEPORTE A LA CARTA

Kirol jardueren programazioa
Programación de actividades deportivas

FECHAS DE INSCRIPCIÓN de las actividades

NORK?¿QUIÉN?	NOIZ?¿CUÁNDO?	NOLA? ¿CÓMO?
Personas ABONADAS	Del 7 al 15 de septiembre 8 y 9 de septiembre	Vía Web (internet) Presencial y telefónicamente
Personas NO ABONADAS Y EMPADRONADAS	Desde el 15 de septiembre	Correo electrónico: deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

*La situación de pandemia hace que se haya reducido el aforo de las salas.

Recuerda que:

- **El inicio de las actividades será el 1 de OCTUBRE.**
- **La finalización será el 31 DE MAYO las actividades infantiles y el 11 DE JUNIO las correspondientes a las de adulto.**

IMPORTANTE: **Las personas NO ABONADAS que deseen realizar cualquier actividad deberán pagar un suplemento de 170 € en dos cuotas: La primera, en la inscripción (85 €) y la otra, entre el 1 y 5 de febrero (85 €).**

Código	Actividad / Nivel	Días	Horario	Edad	Precio (€)
PSICOMOTRICIDAD ACUÁTICA					
L0402E	PSIC. ACUÁTICA 26 - 34 MESES	Martes	De 16:00 a 16:45		95 x 2= 190 €
L0402F	PSIC. ACUÁTICA +35 MESES	Martes	De 16:45 a 17:30		
L0402G	PSIC. ACUÁTICA 12 - 20 MESES	Martes	De 17:30 a 18:15		
L0403E	PSIC. ACUÁTICA +35 MESES	Miércoles	De 16:00 a 16:45		
L0403F	PSIC. ACUÁTICA 19 - 25 MESES	Miércoles	De 16:45 a 17:30		
L0403G	PSIC. ACUÁTICA 26 - 34 MESES	Miércoles	De 17:30 a 18:15		
L0404B	BEBÉS EN EL AGUA 6-11 MESES	Jueves	De 10:15 a 11:00		
L0404E	PSIC. ACUÁTICA 12 - 20 MESES	Jueves	De 16:00 a 16:45		
L0404F	PSIC. ACUÁTICA 26 - 34 MESES (Con miedo)	Jueves	De 16:45 a 17:30		
L0404G	PSIC. ACUÁTICA + 35 MESES	Jueves	De 17:30 a 18:15		
L0404H	PSIC. ACUÁTICA + 35 MESES	Jueves	De 18:15 a 19:00		
		(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)			
TALLER EMBARAZADAS					
L1003B	TALLER EMBARAZADAS	Miércoles	De 10:00 a 11:30		Abonadas: 25 €/mes Empadronadas: 40 €/mes

Código	Actividad / Nivel	Días	Horario	Edad	Precio (€)

RECUPERACIÓN FÍSICA y CONCIENCIA PLENA

L1203C	**RECUP. FÍSICA Y C.PLENA**	Miércoles	De 11:30 a 12:30	De 16 años en adelante	75 * 2 = 150 €
L1204E	**RECUP. FÍSICA Y C.PLENA**	Jueves	De 19:30 a 20:30	De 16 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN AGUA

L1204C	**RECUP. FUNCIONAL**	Jueves	De 11:00 a 11:30	De 16 años en adelante	40 * 2 = 80 €

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

RECUPERACIÓN FÍSICA POSTPARTO

L1021B	**RECUPERACIÓN FÍSICA POST- PARTO**	Lunes	De 11:30 a 12:30	Abonadas: 25 €/mes
L90000	**GUARDERÍA DE 1 A 5 MESES RECUPERACIÓN POST- PARTO**			Empadronadas: 40 €/mes

ENTRENAMIENTO GLOBAL ACTIVO

L1041A	**ENT. GLOBAL ACTIVO**	Lunes	De 09:00 a 10:00	De 14 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1041E	**ENT. GLOBAL ACTIVO**	Lunes	De 20:00 a 21:00	De 14 años en adelante	
L1043A	**ENT. GLOBAL ACTIVO**	Miércoles	De 09:00 a 10:00	De 14 años en adelante	
L1043E	**ENT. GLOBAL ACTIVO**	Miércoles	De 20:00 a 21:00	De 14 años en adelante	
L1045D	**ENT. GLOBAL ACTIVO**	Viernes	De 19:00 a 20:00	De 14 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

Actividad dirigida y con apoyo musical que combina trabajo cardiovascular, de coordinación, propiocepción, estabilidad articular y tonificación muscular, consiguiendo en cada sesión un entrenamiento funcional global.

BALÓN PARA DOS

L1103F	**BALÓN PARA DOS**	Miércoles	De 17:15 a 18:15	Persona adulta + criatura de 2 a 5 años	95 * 2 = 190 €

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

Permite a los padres y madres con criaturas de 3, 4 y 5 años hacer ejercicio físico moderado y además compartir tiempo y espacio con ellos/as. El accesorio principal es un balón gigante con el que se realizan ejercicios de coordinación, flexibilidad y tonificación. Se consigue así un estiramiento muscular completo, además de gran relajación. En definitiva, se pretende facilitar la compaginación de la vida laboral, familiar y de ocio.

MULTI AEROBIC

L1212D	**MULTI AEROBIC**	Martes	De 19:15 a 20:15	De 14 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1213D	**MULTI AEROBIC**	Miércoles	De 20:15 a 21:15	De 14 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

STEP

L1222D	**STEP**	Martes	De 20:15 a 21:15	De 14 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1224D	**STEP**	Jueves	De 18:45 a 19:45	De 14 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

GAP + STRECHING

L1231C	**GAP+STRECHING**	Lunes	De 19:00 a 20:00	De 14 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1231E	**GAP**	Lunes	De 20:00 a 21:00	De 14 años en adelante	
L1232A	**CARDIO-CORE-STRECHING**	Martes	De 09:00 a 10:00	De 14 años en adelante	
L1233D	**GAP**	Miércoles	De 17:00 a 18:00	De 14 años en adelante	
L1234C	**GAP+STRECHING**	Jueves	De 15:15 a 16:15	De 14 años en adelante	
L1253F	**STRECHING**	Miércoles	De 19:30 a 20:30	De 14 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

POWER DUMBELL

L1271D	**POWER DUMBELL**	Lunes	De 21:00 a 22:00	De 18 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1273E	**POWER DUMBELL + DRUMS ALIVE**	Miércoles	De 19:00 a 20:00	De 18 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

POWER DUMBELL: Actividad dirigida que consiste en ejercicios de resistencia muscular, practicados con una barra con sobrepeso y al compás de la música. Combina ejercicios cardiovasculares y musculares. mejora la postura, así como la forma física en general, la fuerza, la resistencia y tono muscular; incrementa la densidad ósea y ayuda a reducir la osteoporosis.

Código	Actividad / Nivel	Días	Horario	Edad	Precio (€)

ABDOMINAL EXPRESS - ABDOMINAL CORE

L1281C	**ABDOMEN CORE**	Lunes	De 15:15 a 16:15	De 16 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1283G	**ABDOMEN CORE**	Miércoles	De 18:30 a 19:30	De 16 años en adelante	
L1285B	**ABDOMEN CORE**	Viernes	De 10:00 a 11:00	De 16 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

Permite realizar correctamente los ejercicios abdominales y trabajar la respiración abdominal.

ZUMBA

L1291A	**ZUMBA**	Lunes	De 09:15 a 10:15	De 14 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1291E	**ZUMBA**	Lunes	De 19:00 a 20:00	De 14 años en adelante	
L1292C	**ZUMBA**	Martes	De 15:15 a 16:15	De 14 años en adelante	
L1293A	**ZUMBA**	Miércoles	De 09:15 a 10:15	De 14 años en adelante	
L1293D	**ZUMBA**	Miércoles	De 18:15 a 19:15	De 14 años en adelante	
L1293E	**ZUMBA**	Miércoles	De 19:15 a 20:15	De 14 años en adelante	
L1294F	**ZUMBA**	Jueves	De 18:45 a 19:45	De 14 años en adelante	
L1294G	**ZUMBA**	Jueves	De 19:45 a 20:45	De 14 años en adelante	
L1295A	**ZUMBA**	Viernes	De 09:15 a 10:15	De 14 años en adelante	
L1295D	**ZUMBA**	Viernes	De 17:00 a 18:00	De 14 años en adelante	
L1295G	**JUVENIL-ADULTOS**	Viernes	De 20:00 a 21:00	De 12 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

El acondicionamiento físico, el entretenimiento y la cultura se mezclan en un baile que combina música internacional con coreografías fáciles de seguir para lograr un entrenamiento de todo el cuerpo y sentirse alegre y saludable.

DRUMS ALIVE + NUEVAS TENDENCIAS

L1344E	**DRUMS ALIVE+Nuevas.Tend**	Jueves	De 18:45 a 19:30	De 14 años en adelante	40 * 2 = 80 €

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

DRUMS ALIVE: Actividad de tonificación y aeróbica que trabaja la frecuencia cardiaca en intervalos de un 65% a 75% de la frecuencia cardiaca máxima. Se enfatiza en el trabajo de los glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y sóleos, quemando grasa y tonificando la musculatura del tren inferior.

Código	Actividad / Nivel	Días	Horario	Edad	Precio (€)

ATHLETIC CONDITION CUERPO Y MENTE

L1131A	**A. C. CUERPO Y MENTE**	Lunes	De 09:00 a 10:00	De 14 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1133D	**ATHLETIC CONDITION**	Miércoles	De 18:00 a 19:00	De 14 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

La modalidad cuerpo y mente es un programa dirigido al bienestar y la salud. Una forma de entrenar tu cuerpo combinando movimientos corporales, respiración y concentración mental.

GIMNASIA TERCERA EDAD

L1170A	**GIM. III EDAD 1**	Martes y Jueves	De 09:30 a 10:30	De 65 años en adelante	42 * 2 = 84 €
L1171A	**GIM. III EDAD 2**	Martes y Jueves	De 09:30 a 10:30	De 65 años en adelante	42 * 2 = 84 €
L1170B	**GIM. III EDAD 3**	Martes y Jueves	De 10:30 a 11:30	De 65 años en adelante	42 * 2 = 84 €
L1171B	**GIM. III EDAD 4**	Martes y Jueves	De 10:30 a 11:30	De 65 años en adelante	42 * 2 = 84 €

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

MOBILITY FITNESS - INDARFIT

L1321I	**MOBILITY FITNESS**	Lunes	De 21:00 a 22:00	De 14 años en adelante	40 * 2 = 80 €
L1322G	**INDARFIT**	Martes	De 20:00 a 21:00	De 14 años en adelante	
L1324A	**INDARFIT**	Jueves	De 09:00 a 10:00	De 14 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

INDARFIT: Trabajo de la fuerza de una manera dinámica y divertida, en el que cada día el entrenamiento será diferente. El objetivo principal es la mejora de la condición física de manera integral, a través de diferentes técnicas, incidiendo en la tonificación muscular.
MOBILITY FINESS: Se trabaja la elasticidad muscular de músculos acortados y/o tensos. Trabajo de cuerpo completo que ejercita no sólo músculos tensos, sino también a nivel capsular, ligamentoso, tejido superficial y profundo, neurodinámica y a nivel motor central.

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

L1364D	**HIIT**	Jueves	18:00 a 18:45	De 16 años en adelante	35 * 2 = 70 €
L1364E	**HIIT**	Jueves	19:00 a 19:45	De 16 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

Consiste en sesiones de alta intensidad, alternando intervalos de ritmos elevados con otros a ritmo moderado y con recuperaciones que pueden ser dinámicas o pasivas. Mejora la capacidad muscular y baja la presión arterial.

Código	Actividad / Nivel	Días	Horario	Edad	Precio (€)

GIMNASIA CORRECTIVA POSTURAL

L1401A	**G. CORR. POSTURAL INIC.**	Lunes	De 09:00 a 10:00	De 14 años en adelante	53 * 2 = 106 €
L1401E	**G. CORR. POSTURAL**	Lunes	De 18:00 a 19:00	De 14 años en adelante	
L1402C	**G. CORR. POSTURAL**	Martes	De 15:15 a 16:15	De 14 años en adelante	
L1402D	**G. CORR. POSTURAL**	Martes	De 17:15 a 18:15	De 14 años en adelante	
L1402I	**G. CORR. POSTURAL**	Martes	De 21:00 a 22:00	De 14 años en adelante	
L1403A	**G. CORR. POSTURAL**	Miércoles	De 09:00 a 10:00	De 14 años en adelante	
L1404D	**G. CORR. POSTURAL**	Jueves	De 17:15 a 18:15	De 14 años en adelante	
L1404I	**G. CORR. POSTURAL**	Jueves	De 20:00 a 21:00	De 14 años en adelante	
L1405A	**G. CORR. POSTURAL**	Viernes	De 09:00 a 10:00	De 14 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

Sistema de ejercicios centrado en la postura, la respiración y el desarrollo armónico de la fuerza y flexibilidad muscular. Incluye todas aquellas técnicas y ejercicios destinados al objetivo de la obtención de la postura correcta: Pilates, Mézières, yoga, stretching… Además, combina el entrenamiento de la mente y el cuerpo. Se utiliza música de fondo como ayuda para la relajación y materiales como bosu, fitball, gymstick, gomas, picas… En definitiva, una actividad agradable, no exigente, ni dura en su ejecución.

CICLO INDOOR

L8001A	**CICLO INDOOR**	Lunes	De 09:15 a 10:15	De 14 años en adelante	45 * 2 = 90 €
L8001D	**CICLO INDOOR VIRTUAL**	Lunes	De 16:45 a 17:45	De 14 años en adelante *	* 23 * 2 = 46 €
L8001E	**CICLO INDOOR**	Lunes	De 18:45 a 19:45	De 14 años en adelante	
L8001F	**CICLO INDOOR**	Lunes	De 19:45 a 20:45	De 14 años en adelante	
L8002A	**CICLO INDOOR**	Martes	De 09:15 a 10:15	De 14 años en adelante	
L8002D	**CICLO INDOOR**	Martes	De 18:00 a 19:00	De 14 años en adelante	
L8002E	**CICLO INDOOR**	Martes	De 19:00 a 20:00	De 14 años en adelante	
L8002F	**CICLO INDOOR**	Martes	De 20:00 a 21:00	De 14 años en adelante	
L8003E	**CICLO INDOOR**	Miércoles	De 18:45 a 19:45	De 14 años en adelante	
L8003F	**CICLO INDOOR**	Miércoles	De 19:45 a 20:45	De 14 años en adelante	
L8004A	**CICLO INDOOR**	Jueves	De 09:15 a 10:15	De 14 años en adelante	
L8004C	**CICLO INDOOR VIRTUAL**	Jueves	De 16:45 a 17:45	De 14 años en adelante *	
L8004D	**CICLO INDOOR**	Jueves	De 18:00 a 19:00	De 14 años en adelante	
L8004E	**CICLO INDOOR**	Jueves	De 19:00 a 20:00	De 14 años en adelante	
L8004F	**CICLO INDOOR**	Jueves	De 20:00 a 21:00	De 14 años en adelante	
L8005C	**CICLO INDOOR**	Viernes	De 15:15 a 16:15	De 14 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

Echavarri
Pinturas para la Decoración, Bricolaje, Industria, etc.
Revestimientos, Herramientas y Complementos
Hacemos colores a medida
De lunes a viernes de 8:00 a 17:00 horas ININTERRUMPIDAMENTE
y sábados de 9:00 a 12:00 horas
VERANO: De lunes a viernes de 8:00 a 16:30 horas
Monasterio de Irache, 27 - 31011 PAMPLONA - Teléfono 948 17 37 62

Código	Actividad / Nivel	Días	Horario	Edad	Precio (€)

PÁDEL

PÁDEL INFANTIL	Lunes	De 17:30 a 18:30	De 5 a 16 años	infantil: 88 x 2= 176 € Persona adulta: 132 x 2= 264 €
PÁDEL INFANTIL	Lunes	De 18:30 a 19:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL ADULTO	Lunes	De 19:30 a 20:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL ADULTO	Lunes	De 20:30 a 21:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL INFANTIL	Martes	De 17:30 a 18:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL INFANTIL	Martes	De 18:30 a 19:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL ADULTO	Martes	De 19:30 a 20:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL ADULTO	Martes	De 20:30 a 21:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL INFANTIL	Miércoles	De 17:30 a 18:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL INFANTIL	Miércoles	De 18:30 a 19:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL ADULTO	Miércoles	De 19:30 a 20:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL ADULTO	Miércoles	De 20:30 a 21:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL INFANTIL	Jueves	De 17:30 a 18:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL INFANTIL	Jueves	De 18:30 a 19:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL ADULTO	Jueves	De 19:30 a 20:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL ADULTO	Jueves	De 20:30 a 21:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL INFANTIL	Viernes	De 17:30 a 18:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL INFANTIL	Viernes	De 18:30 a 19:30	De 5 a 16 años	
PÁDEL ADULTO	Viernes	De 19:30 a 20:30	De 16 años en adelante	
PÁDEL ADULTO	Viernes	De 20:30 a 21:30	De 16 años en adelante	

(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)

PROGRAMA SALUD

L6001A	PROGRAMA SALUD 1A TRIM	Lunes y miércoles	De 08:30 a 10:00	Todas las edades	30 € P. abonada 40 € Persona empadronada
L6001B	PROGRAMA SALUD 1B TRIM	Miércoles y viernes	De 10:30 a 12:00	Todas las edades	
L6001C	PROGRAMA SALUD 1C TRIM	Martes y jueves	De 16:00 a 17:30	Todas las edades	

Consiste en 3 meses de programa para personas con Riesgo Cardiovascular Elevado (hipertensión, dislipemia, diabetes tipo II, obesidad y sedentarismo).

GIMNASIA ARTÍSTICA

L003A0	FEMENINA INICIACIÓN 1	Martes y jueves	De 16:45 a 17:45	De 5 a 17 años	104 €
L003B0	FEMENINA MEDIO	Martes y jueves	De 17:45 a 18:45	De 9 a 17 años	104 €
L003C0	FEMENINA COMPETICION	Martes y jueves	De 18:45 a 20:15		
		Viernes	De 18:15 a 20:15	De 7 a 17 años	208 €
L003D1	MASCULINA	Lunes	De 18:15 a 19:15		
		Miércoles	De 15:30 a 16:30	De 5 a 25 años	104 €
L003E0	FEMENINA INICIACIÓN 2	Lunes y viernes	De 17:15 a 18:15	De 5 a 18 años	104 €
L003L0	FEM. ESPECIALIZAC. 2H	Sábados	De 10:00 a 12:00	De 5 a 17 años	126 €

GIMNASIA RÍTMICA

L004B0	MEDIO - PERFECCIONAMIENTO	Lunes y Miércoles	De 19:00 a 20:00	De 9 a 16 años	104 €
L004D0	INICIACIÓN 1	Lunes y Miércoles	De 17:00 a 18:00	De 5 a 7 años	104 €
L004E0	INICIACIÓN 2	Lunes y Miércoles	De 18:00 a 19:00	De 8 a 12 años	104 €

Código	Actividad / Nivel	Días	Horario	Edad	Precio (€)
PATINAJE					
L0072D	**PATINAJE 2** (Iniciación, carrera y Hockey)	Martes	De 16:30 a 18:00	De 8 a 17 años	84 €
L0073D	**PATINAJE 1**	Miércoles	De 16:30 a 18:00	De 6 a 7 años	84 €
PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA					
L0081E	**PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA EUSKERA**	Lunes	De 16:45 a 18:15	De 4 a 6 años	84 €
L0081I	**PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA INGLÉS**	Lunes	De 16:45 a 18:15	De 4 a 6 años	84 €
MULTIDEPORTE					
L0091E	**MULTIDEPORTE EUSKERA**	Lunes	De 16:30 a 18:00	De 5 a 10 años	84 €
L0094E	**MULTIDEPORTE EUSKERA**	Jueves	De 16:30 a 18:00	De 5 a 10 años	84 €
L0091I	**MULTIDEPORTE INGLÉS**	Lunes	De 16:30 a 18:00	De 5 a 10 años	84 €
L0094I	**MULTIDEPORTE INGLÉS**	Jueves	De 16:30 a 18:00	De 5 a 10 años	84 €
KROSS JUNIOR					
L1435D	**KROSS JUNIOR**	Viernes	De 16:00 a 17:00	De 13 a 17 años	60 €
RITMOS KIDS Y JUNIOR					
L1442F	**RITMOS KIDS**	Martes	De 17:00 a 18:00	De 9 a 12 años	60 €
L1444G	**RITMOS KIDS JUNIOR**	Jueves	De 17:30 a 18:30	De 12 a 17 años	60 €
EDUCADORA DE HÁBITOS					
LEDH11	**EDUCADORA HÁBITOS**	Lunes	De 16:30 a 17:30	De 4 a 10 años	40 €
LEDH12	**EDUCADORA HÁBITOS**	Lunes	De 17:00 a 18:00	De 4 a 10 años	40 €
LEDH13	**EDUCADORA HÁBITOS**	Lunes	De 17:30 a 18:30	De 4 a 10 años	40 €
LEDH21	**EDUCADORA HÁBITOS**	Martes	De 16:30 a 17:30	De 4 a 10 años	40 €
LEDH22	**EDUCADORA HÁBITOS**	Martes	De 17:00 a 18:00	De 4 a 10 años	40 €
LEDH23	**EDUCADORA HÁBITOS**	Martes	De 17:30 a 18:30	De 4 a 10 años	40 €
LEDH31	**EDUCADORA HÁBITOS**	Miércoles	De 16:30 a 17:30	De 4 a 10 años	40 €

Código	Actividad / Nivel	Días	Horario	Edad	Precio (€)
EDUCADORA DE HÁBITOS					
LEDH32	**EDUCADORA HÁBITOS**	Miércoles	De 17:00 a 18:00	De 4 a 10 años	40 €
LEDH33	**EDUCADORA HÁBITOS**	Miércoles	De 17:30 a 18:30	De 4 a 10 años	40 €
LEDH41	**EDUCADORA HÁBITOS**	Jueves	De 16:30 a 17:30	De 4 a 10 años	40 €
LEDH42	**EDUCADORA HÁBITOS**	Jueves	De 17:00 a 18:00	De 4 a 10 años	40 €
LEDH43	**EDUCADORA HÁBITOS**	Jueves	De 17:30 a 18:30	De 4 a 10 años	40 €
NATACIÓN INFANTIL					
LN1141	**PER. NACIDAS 2016 EUSKERA**	Lunes	De 16:45 a 17:15	De 4 años	80 €
LN1251	**PER. NACIDAS 2015 EUSKERA**	Lunes	De 17:15 a 17:45	De 5 años	80 €
LN1260	**PERSONAS NACIDAS 2014**	Lunes	De 17:15 a 17:45	De 6 años	80 €
LN1350	**PERSONAS NACIDAS 2015**	Lunes	De 17:45 a 18:15	De 5 años	80 €
LN2140	**PERSONAS NACIDAS 2016**	Martes	De 16:45 a 17:15	De 5 años	80 €
LN2151	**PER. NACIDAS 2015 EUSKERA**	Martes	De 16:45 a 17:15	De 5 años	80 €
LN2240	**PERSONAS NACIDAS 2016**	Martes	De 17:15 a 17:45	De 4 años	80 €
LN2250	**PERSONAS NACIDAS 2015**	Martes	De 17:15 a 17:45	De 5 años	80 €
LN2340	**PERSONAS NACIDAS 2014**	Martes	De 17:45 a 18:15	De 4 años	80 €
LN2360	**PERSONAS NACIDAS 2014 EUSKERA**	Martes	De 17:45 a 18:15	De 6 años	80 €
LN3140	**PERSONAS NACIDAS 2016**	Miércoles	De 16:45 a 17:15	De 4 años	80 €
LN3150	**PERSONAS NACIDAS 2015**	Miércoles	De 16:45 a 17:15	De 5 años	80 €
LN3250	**PERSONAS NACIDAS 2015**	Miércoles	De 17:15 a 17:45	De 5 años	80 €
LN3261	**PERSONAS NACIDAS 2014**	Miércoles	De 17:15 a 17:45	De 6 años	80 €
LN3340	**PERSONAS NACIDAS 2016**	Miércoles	De 17:45 a 18:15	De 4 años	80 €
LN3341	**PERSONAS NACIDAS 2016**	Miércoles	De 17:45 a 18:15	De 4 años	80 €
LN4240	**PERSONAS NACIDAS 2015 - 2016**	Jueves	De 17:15 a 17:45	De 4 a 5 años	80 €
LN4341	**PERSONAS NACIDAS 2016**	Jueves	De 17:45 a 18:15	De 4 años	80 €
LN5460	**PER. NACIDAS 2014 y ant.**	Viernes	De 18:30 a 19:00	De 6 a 10 años	80 €
LN6180	**PER. NACIDAS 2013 y ant.**	Sábados	De 10:00 a 10:30	De 7 a 12 años	80 €
LN6270	**PER. NACIDAS 2014 y ant.**	Sábados	De 10:30 a 11:00	De 6 a 7 años	80 €
LN6350	**PERSONAS NACIDAS 2014 - 2015**	Sábados	De 11:00 a 11:30	De 5 a 6 años	80 €
LN6440	**PERSONAS NACIDAS 2016**	Sábados	De 11:30 a 12:00	De 4 años	80 €
ESCUELA DEPORTIVA DE NATACIÓN					
LN042C	**E. D. NATACION 6-9 AÑOS**	Martes y Jueves	De 18:15 a 19:00	De 6 a 9 años	90 €
LN044C	**E. D. NATACION +10 AÑOS**	Viernes	De 19:15 a 20:00	De 10 a 17 años	80 €
NATACIÓN PERSONAS ADULTAS					
LNA13G	**NATACIÓN**	Lunes y miércoles	De 20:15 a 21:00	A partir de 14 años	40 * 2 = 80 €
LNA24D	**NATACIÓN**	Martes y Jueves	De 19:30 a 20:15	A partir de 14 años	
LNA24E	**NATACIÓN MASTER**	Martes y Jueves	De 20:15 a 21:00	A partir de 14 años	
	(Dirigida a personas con nivel avanzado)				(2 cuotas: Una en la inscripción y otra entre el 1-5 de febrero)
ESGRIMA					
0700	**ESGRIMA INFANTIL**	Jueves	De 16:45 a 17:45	De 7 a 14 años	60 €
0700	**ESGRIMA P. ADULTAS**	Jueves	De 18:00 a 19:00	A partir de 14 años	100 €

Web orriaren bidez

Inscripciones vía web

Del 7 AL 15 DE SEPTIEMBRE

Los días **8 y 9 de septiembre** de forma presencial en el Servicio de Deportes, por teléfono (948 18 42 44) y personas no abonadas y empadronadas desde el 15 de septiembre

El Ayuntamiento de Zizur Mayor facilita a los ciudadanos y ciudadanas la inscripción. Al tercer intento de registro o acceso fallido el sistema bloqueará el usuario. Para desbloquear se debe llamar al Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Zizur Mayor: 948 18 42 44, de lunes a viernes de 8:30 a 14:30 horas. Los días previos al periodo de inscripción será posible acceder al sistema, pero únicamente para registrarse en el sistema (obtener usuario y contraseña). De esta forma, se podrán solucionar los problemas que puedan surgir a los interesados e interesadas en la fase de registro.

INSTRUCCIONES:

1º) Facilitar dirección e-mail en el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Zizur Mayor (Tfno 948 18 42 44) de 8:30 a 14:30 de lunes a viernes, o por correo electrónico enviar a deportes@zizurmayor.es identificando a la/s persona/s abonadas.

2º) Registrarse en el sistema: Si ya lo has hecho con anterioridad y has obtenido tu usuario y contraseña pasa a 3º). Si ya lo has hecho con anterioridad pero has olvidado tu usuario y contraseña entra en "Olvidé contraseña". Acceder a la página Web del Ayuntamiento de Zizur Mayor: **www.zizurmayor.es** y pulsar el botón "**Oficina Virtual Deportes**

Ardoi", dentro de "**Servicio de Deportes**":

Entrar en "Registrarse": El sistema nos pedirá el nº de tarjeta ciudadana (16 números sin espacios), fecha de nacimiento asociada a esta tarjeta, password/contraseña, repetir password/contraseña y texto recogido en imagen. Con todo esto pulsaremos <Enviar>.

El sistema devuelve un email con el usuario, la contraseña y un enlace en el que tendremos que "pinchar" para **activar-finalizar el registro**.

A continuación, el sistema nos mostrará el siguiente mensaje: *Se ha enviado un correo con la clave de confirmación a la cuenta de correo ejemplo@ejemplo.es asociada a este usuario. Asegúrese de que ésa es su cuenta de correo. Si pasados unos minutos no le llega la confirmación, por favor vuelva a registrarse.*

En unos minutos recibiremos un e-mail con el siguiente texto:

SOLICITUD DE ALTA EN WEB

De: AytoZizurMayorDxt <deportes@zizurmayor.es>

Para: ejemplo@ejemplo.es

Nombre Apellido1 Apellido2, bienvenido a los Servicios Online de Zizur. Por favor, guarde este email para futuras referencias.

La información de su cuenta es la siguiente:

Código de usuario: 123456 (seis números). Clave: "la contraseña que usted haya tecleado".

Su cuenta está actualmente inactiva. No puede hacer uso de ella hasta que visite el siguiente enlace de activación: http://83.173.134.14:81/deportes/finregistro.php?code=123456 &activa=wemod7w0Q4

Por favor, no olvide su clave ya que ha sido encriptada en nuestra base de datos y no podemos recuperarla para usted. Sin embargo, si la olvidara podrá solicitar una nueva la cuál será activada en la misma forma que esta cuenta. Gracias por registrarse.

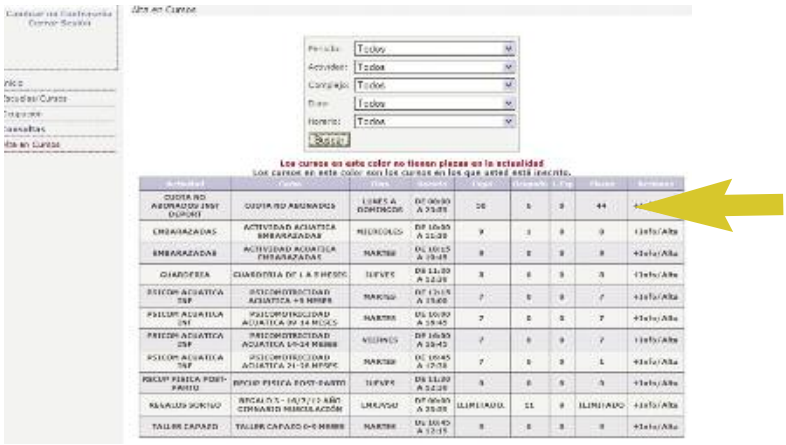
Pincharemos en el enlace que nos muestra y finalizaremos-activaremos el registro. Podremos ir a "Alta en cursos" o "Cerrar sesión" y con el usuario y contraseña que aparecen en el e-mail entrar en otro momento.

3º) Inscribirnos: Accederemos a "Alta en cursos". Pulsaremos el botón <Buscar> y se mostrarán los cursos disponibles para el usuario (hay que recordar que los cursos sólo estarán disponibles para las personas abonadas durante el periodo de inscripción, hasta ese día no serán visibles).

Si alguno de los cursos que nos interesan se encuentra completo el sistema nos ofrecerá la posibilidad de inscribirnos en **LISTA DE ESPERA**. Podrán **NO** ser tenidas en cuenta las inscripciones en lista de espera cuando el interesado ya tenga inscripción formalizada en algún curso del mismo tipo (es decir, la lista de espera no es un sistema de gestión de cambio de cursos, ejemplo: si alguien tiene inscripción en curso de natación y en lista de espera).

Curso con **plazas disponibles:** a la derecha <+Info/Alta>

(Pulsar sobre <+Info/Alta> y el sistema nos pedirá los datos de una tarjeta bancaria para formalizar el cobro, podremos imprimir resguardo de inscripción). Curso **completo**: a la derecha <+Info/Lista espera> (Pulsar sobre <+Info/Lista espera> para registrarnos en la lista de espera).



Ardoi Udalaren Kirol Zerbitzua
Servicio Municipal de Deportes Ardoi

Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor

KIROLETAN BLAI!
¡DISFRUTA EL DEPORTE!

Laguntzaile / Colaborador

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutua
Instituto Navarro de Deporte y Juventud