Udalaren Kirol Zerbitzua
Servicio Municipal de Deportes

35.znb Maiatza 2023 - Nº 35 Mayo 2023

2023ko udako programazioa
Programación Verano 2023

Kirol-jarduerak 2023 - 2024 denboraldia
Actividades deportivas temporada 2023 - 2024

KIROL OSASUNTSUA
PROYECTO DE SALUD

KIROL ERREZETA / RECETA DEPORTIVA

KIROL OSASUNTSUA udalerriko herritarren osasuna hobetzeko programa da, jarduera fisikoa eginez eta ariketa fisikoa egiteko mediku-aginduaren bidez.
Osasun-langileek programan sartzeko profil egokia hautematen dute, eta Udaleko kirol-arlora bideratzen dute.

El **PROGRAMA DE SALUD** se desarrolla para mejorar la salud de la ciudadanía del municipio a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico.
El personal sanitario detecta el perfil adecuado para acceder al programa y lo deriva al área de deportes del Ayuntamiento.

NORI ZUZENDUA: DIRIGIDO A:

- Diabetesa/ Diabetes
- HTA
- Dislipemia
- Sedentarismo/ Sedentarismoa
- Obesitatea / Obesidad

Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

Bargada Deporte y Salud

HELBURUAK

- Pazienteen osasuna hobetzea, jarduera fisikoa eginez eta ariketa fisikoa egiteko agindu medikoaren bidez.
- Ariketa fisikoko eta osasuneko programekiko atxikimendua areagotzea.

OBJETIVOS

- Mejorar la salud de los/as pacientes a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico.
- Aumentar la adherencia a los programas de ejercicio físico y salud.

PROZEDIMENDUA

Osasun-zentroko osasun-langileek pazienteak baloratuko dituzte, eta ariketa fisikorik egin ohi ez badute eta patologiak dituzten taldeetako bateko kide badira, txosten bat emango zaie. Txosten hori kirol-arlora aurkeztu edo bidali beharko dute.

PROCEDIMIENTO

El personal sanitario del centro de salud valorará a los/as pacientes y en caso de no realizar ejercicio físico de manera habitual y pertenecer a alguno de los grupos con patologías se les entregará un informe que deberán presentar o enviar al área de deportes.

Urritik ekainera Astearte eta ostegun	De octubre a junio Martes y jueves	10:30 - 12:00 16:30 - 18:00 18:00 - 19:30

AURKIBIDEA - ÍNDICE

EDITOREA - EDITA:

UDALEKO KIROL ARLOA
ÁREA DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO

Parque erreniega, s/n. 31180,
zizur Mayor
www.zizurmayor.es

KIROL ARLOA
ÁREA DE DEPORTES

T. 948 18 19 00 ó 948 18 42 44
Extensión nº1
(Oficina de Atención Ciudadana)
oac@zizurnagusia.eus helbidera
deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

PRODUKZIOA ETA ERREDAKZIOA
PRODUCCIÓN Y REDACCIÓN:
Nerea García Domínguez de Vidaurreta

ARGAZKIGINTZA - FOTOGRAFÍA:
Archivo Área de Deportes y Nerea García.
(Foto de portada: Juankar García Petri)

INPRIMATZEA - IMPRENTA:
Ziur Navarra

LEGE-GORDAILUA - DEPÓSITO LEGAL: NA 2256 - 2005

ALE KOPURUA - TIRADA:
6.300 ejemplares

Argibideak - Información Pág. 4

Información útil para las personas usuarias de las instalaciones deportivas municipales

Barnetik - Desde dentro Pág. 6

Resultados de la encuesta a la ciudadanía sobre la implantación del Bono Deporte

Kirol Bonua - Bono Deporte Pág. 8

Información detallada sobre qué es y en qué consiste el Bono Deporte

Jarduera berriak - Nuevas actividades Pág. 11

Novedades en la programación de actividades deportivas municipales

Erreportajea - Reportaje Pág. 14

Iniciación deportiva horizontal

Berriak - Actualidad Pág. 17

Noticias de actualidad:
- Resumen del III Torneo Mixto de pádel
- Nuevo folleto deportivo municipal

Aste Santua - Semana Santa Pág. 18

Galería de imágenes de las actividades organizadas durante la Semana Santa:
Ciclo Indoor y Herri Kirolak en familia

JARDUERA NINIAREKIN - ACTIVIDAD CON BEBÉ

Niniak pertsona heldu batekin egiten dituen jardueretan, jarduerako bi parte-hartzaileak kirol instalazioetako abonatuak izan behar dira.

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.

ABONATU GABEKO PERTSONAREN KUOTA
CUOTA PERSONA NO ABONADA

Pertsona ez abonatuek eman dezakete izena kirol jardueretarako. Jarduerako kuotaz gain, "Abonatu gabeko pertsonaren kuota" deituriko gehigarria ordaindu beharko dute. 87 €ko bi kuota (174 €). Ikastaro parte-hartzaileen kuotak, izen-emate unean eta otsailean kobratuko dira.

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 87 € (174 €). Las cuotas de cursillista se cobran en el momento de la inscripción y en el mes de febrero.

UDAL ZABALKUNDEA
DIFUSIÓN MUNICIPAL

Udalaren kirol-jardueretan eta erakustaldietan argazkiak egingo ahalko dira udal-zabalkundean erabiltzeko. Norbaitek bere irudia edo bere ardurapeko adin-txikikoena ez badu zabaldu nahi, Udalaren Kirol Zerbitzuarekin harremanetan jarri beharko da. 948 18 42 44 / deportes@zizurmayor.es edo deportes.kirolak@zizurnagusia.eus. Onarpen sinatuak eskatuko dira.

En el transcurso de las actividades deportivas municipales y exhibiciones se realizarán fotografías para la difusión municipal. 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, deportes@zizurmayor.es o deportes.kirolak@zizurnagusia.eus. Se pedirán consentimientos firmados.

JARDUERAK - ACTIVIDADES

COMIENZO:

Las actividades deportivas para la temporada 2022 - 2023 darán comienzo el día **2 de octubre** de 2023.

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 …).

UDAKO IGERILEKUAK - PISCINAS DE VERANO

Udal igerilekuak **ekainaren 9tik irailaren 10era** irekiko dira. Aurten, berrikuntza gisa eta herritarren eskaerei erantzunez, lehen eta azken astean (ekainaren 9tik 18ra eta irailaren 4tik 8ra), astelehenetik ostiralera 11:30etik 13:30era eta 16:30etik 20:00etara izango da ordutegia. Gainerako egunetan, ordutegia 10:00etatik 21:00etara izango da.

Las piscinas municipales abrirán del **9 de junio al 10 septiembre**. Este año como novedad y atendiendo a las demandas de la ciudadanía la primera y la última semana (del 9 al 18 de junio y del 4 al 8 de septiembre) de lunes a viernes el horario será de 11:30 a 13:30 y de 16:30 a 20:00 h. El resto de días el horario será de 10:00 a 21:00 h.

ARDOI KIROL - KLUBEN KONTAKTUA
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 y SENDERISMO:
erreniega.ardoi.montana@gmail.com

“Kirol bonua” inkestaren emaitzen txostena
Informe encuesta “Bono Deporte”

Kirol Arloa lanean ari da 2023-2024 ikasturteko udal kirol-jarduerak programatzeko. Hala, kirol-ibilbidearen programazioa eta funtzionamendua bertako herritarren eskarietara egokitzeko, duela gutxi inkesta bat egin zien 16 urtetik gorakoei web bidez. Horretan herritarrei galdetzen zitzaien kirola egiteko “Kirol Bonu” bat ezartzeko aukerari buruz, jarduera-multzoa eguneratzea ahalbidetuko duena.

El Área de Deportes trabaja en la programación de actividades deportivas municipales del curso 2023-2024 y para adecuar la programación y funcionamiento del itinerario deportivo a las demandas de la ciudadanía de la localidad recientemente ha realizado una encuesta vía web a las personas mayores de 16 años sobre la posible implantación de un “Bono Deporte” para la práctica deportiva y que permita una actualización de la parrilla de actividades. Para ello se envió el cuestionario por correo electrónico a las personas usuarias de las instalaciones.

El objetivo era recoger información sobre el funcionamiento y el enfoque de las actividades deportivas dirigidas que se imparten en las instalaciones deportivas de Zizur Mayor.

A continuación, en los siguientes gráficos se sintetizan los resultados de la encuesta realizada, con el fin de revelar las opiniones que los vecinos y vecinas de la localidad tenían sobre las actividades ofertadas por el consistorio.

Resultados

En cuanto a los resultados obtenidos, el número total de respuestas recibidas asciende a 485, de las cuales 328 (68%) corresponden a mujeres; 151 (31%) a hombres y 6 (1%) no lo especifican.

Respecto a la edad, según el cómputo total, el grupo de edades entre 41-65 años es el grupo predominante (66,77% en mujeres y 59,60% en hombres), le siguen el grupo de 25-40 años (28,77% en mujeres y 27,15% en hombres).

Además, los datos revelan que, a nivel general, el 72,37% (351) vería con buenos ojos que en la carta de servicios existiese la posibilidad de apuntarse al Bono Deporte. De estas respuestas 242 (68,95%) son mujeres y 104 (29,63%), hombres.

Bien es cierto que en esta cuestión sí influye la edad de las personas y precisamente es una actividad que podría calar mucho más entre el rango de edad de 41-65 años, ya que vuelve a predominar esta tendencia (66,66%). Menos relevante sería en el grupo de 25-40 años, con un 26,21% y totalmente insignificante para los grupos de 1-24 años y +65 años (en torno al 3% en ambos casos).

Algo que llama especialmente la atención es el hecho de que muchas de las personas (75,46%) que han contestado a día de hoy realizan alguna actividad deportiva municipal. De hecho, principalmente lo hacen en las instalaciones deportivas centrales. Entre quienes respondieron afirmativamente a la pregunta sobre si están inscritas en las actividades deportivas municipales (366 personas), el 69,13% responde que estaría interesada en probar el Bono Deporte.

Por otro lado, un dato de gran relevancia es que un alto porcentaje de personas que actualmente no realiza actividad dirigida dice estar interesada en probar el Bono Deporte (83,05%).

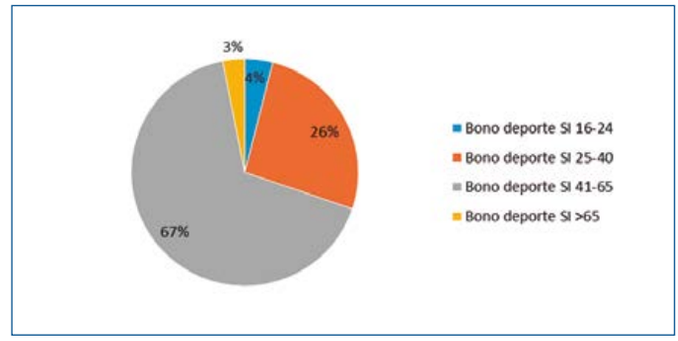
De forma específica, al preguntarle a la población sobre el precio que estaría dispuesta a pagar mensualmente, se evidencia que la pregunta da pie a una respuesta abierta y poco específica. Muchas de las respuestas coinciden en que es complicado dar un precio sin tener conocimiento previo sobre qué se va ofertar. A su vez, muchas de las respuestas señalan que el precio/mes debe ser más ajustado que el de la oferta privada argumentando que se trata de un servicio público.

Finalmente, la encuesta contaba con un apartado de observaciones para que se pudiera aportar lo que cada cual considerase necesario. En materia del Bono Deporte muchas respuestas coinciden en que éste daría más flexibilidad a las personas usuarias y podrían utilizar más las instalaciones si se ofertara actividad deportiva a personas que trabajan a turnos.

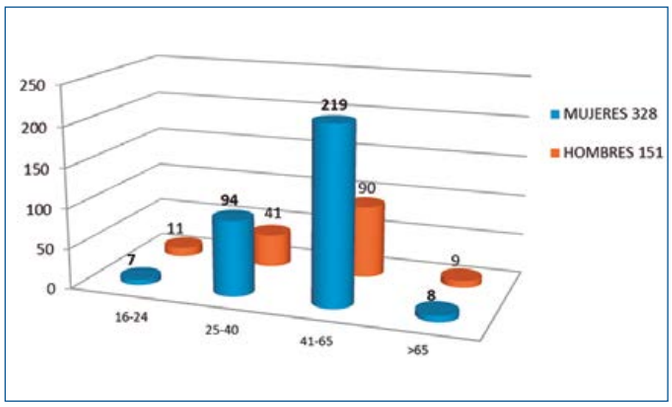
Existen otras respuestas que indican que podría ofertarse a modo de sistema mixto (ejemplo: De 24 plazas, reservar 18 como fijas para todo el curso y ofertar 6 para posibilidad de reservar plaza en el momento).

Como conclusión, podría añadirse que tras el análisis de las respuestas obtenidas, el Área de Deportes ve necesario trabajar en la actualización de la oferta deportiva municipal, atendiendo a las necesidades de la ciudadanía mayor de 16 años y, de esta manera, se compromete a seguir trabajando, junto con la empresa coordinadora de las actividades deportivas, y atender las necesidades de la ciudadanía.

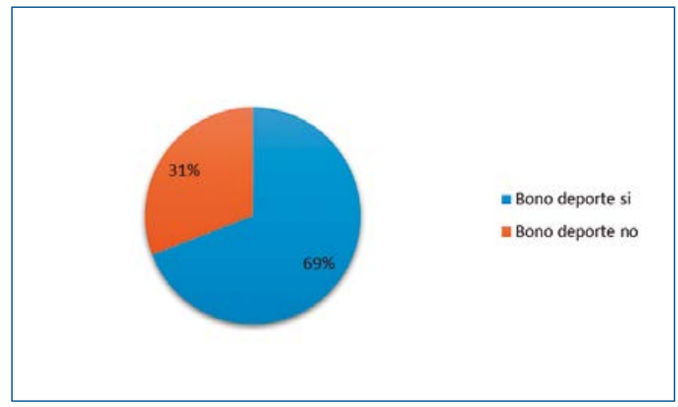
Edad Bono Deporte



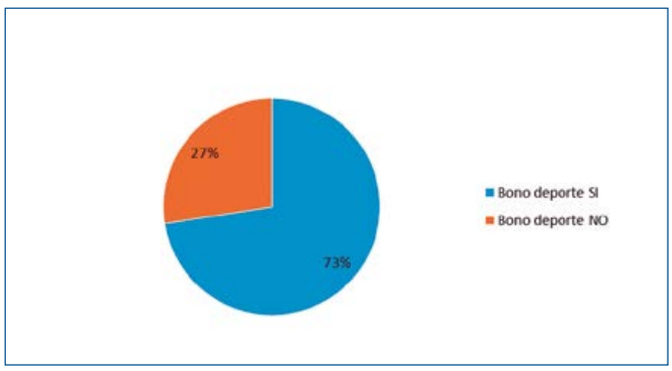
Edad y sexo de las personas votantes



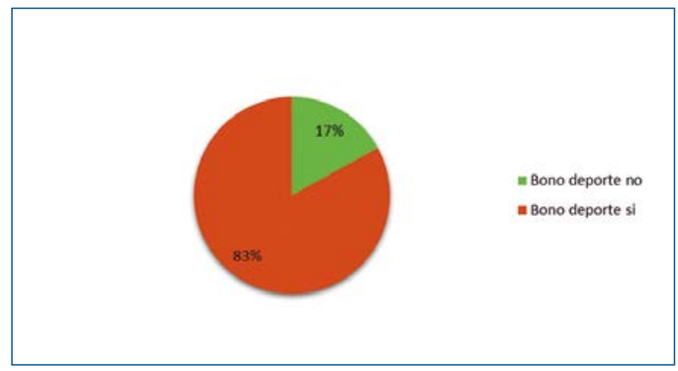
Personas inscritas en actividades deportivas



Bono Deporte



Personas NO inscritas en actividades deportivas



Kirol bonua

Zer da?

Kirol Bonua kirol jardueren programa berri bat da, Udalak 2023-2024 ikasturtean abiatuko duena.

Abonatuek (16 urtetik gorakoek) aukera izango dute askotariko eta egungo jardueren programazioaz gozatzeko, ordutegi desberdinetan eta aldez aurretik erreserbatuta.

Abantailak

- Zuzendutako askotariko kirol-jarduerak
- Ordutegi-malgutasun handiagoa
- Jarduera berriak

Nork atera dezake KIROL BONUA?

16 urtetik gorako kirol-instalazioetako abonatuek.

Bonuaren iraupena

Kirol-ikastaroa bera edo lau hilean behin berritzea (1. lauhilekoa, urria-urtarrila; 2. lauhilekoa, otsaila-ekaina).

Noiztik aurrera eman dezaket izena?

Izena emateko baldintzak gainerako jardueretan ezarritako berberak izango dira.

Nola erreserbatzen dut jarduera eta/edo nola sartzen naiz eskoletara; zer gertatzen da ez banaiz erreserbatutako klasera joaten, etab?

Funtzionamendu - baldintzak (jarduera-erreserba, saioetarako sarbidea, etab.) aurrerago zehaztuko dira.

Zenbat balio du Kirol Bonuak?

95 € lauhilekoa.

Egin daitezkeen jarduerak

Pertsona bakoitzak bere sasoiaren edo exijentzia mailaren araberako ariketa fisikoa egin ahal izateko, jarduerak hainbat tipologiatan banatu ditugu, jarduera bakoitzean gehien nabarmentzen diren osasunarekin lotutako gaitasun fisikoaren ezaugarrien arabera:

- **KOREOGRAFIATUAK**: Zumba, Aerobic, Aerobic+Step, CKB, Step, Drums alive.
- **GORPUTZA-ADIMENA**: Gimnastika zuzentzailea eta jarrera-gimnasia, Mobility, Indarfit, Abd core hipopresiboak, Yoga, Yoguilates, Arnasketa kontzientea.
- **KARDIOA**: Ziklo indoorra, Ziklo indoor birtuala.
- **ENTRENAMENDU KONBINATUA**: Trx, Full Body Power, Cross Trainning, Hit, Gap, Gap+Stretching.

*Jarduera-eskaintzak aldaketak jasan ditzake ordutegiak, edukierak, aretoak, begiraleak, etab.), dagoen eskariaren eta/edo antolaketa-beharren arabera.

IRADOKIZUNAK

Interesatzen zaizun jardueraren bat falta bada edo beste ordutegi batean jarduera bat egitea gustatuko balitzaizu, jakinarazi iezaiozu Kirol Zerbitzuari, instalazioen sarreran postontziaren bidez edo deportes.kirolak@zizurnagusia.eus helbidera mezu elektroniko bat bidaliz.

Bono Deporte

¿Qué es?

El Bono Deporte es un nuevo programa deportivo de actividades dirigidas que el Ayuntamiento va a incorporar para el curso 2023-2024. Se trata de un nuevo formato que permite a las personas abonadas (+ 16 años) disfrutar de una programación de actividades variada y actual, en diferentes horarios y con previa reserva.

Ventajas

- Variedad de actividades deportivas dirigidas
- Mayor flexibilidad horaria
- Nuevas actividades

¿Quién se puede sacar el BONO DEPORTE?

Personas abonadas a las instalaciones deportivas mayores de 16 años.

Duración del Bono

Por curso deportivo o con renovación cuatrimestral (1º cuatrimestre octubre-enero y el 2º cuatrimestre abarca de febrero a junio.

¿A partir de cuándo me puedo inscribir?

Las condiciones de inscripción serán las mismas que en el resto de actividades.

¿Cómo reservo la actividad y/o cómo accedo a las clases?, ¿Qué ocurre si no asisto a la clase reservada, etc.?

Las condiciones de funcionamiento (reserva de actividad, acceso a las sesiones, etc.) se especificarán más adelante.

¿Cuánto cuesta el Bono Deporte?

95 € por cuatrimestre.

Actividades que se pueden realizar

Para que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de estado de forma o sus exigencias personales, dividimos las actividades en diferentes tipologías, según los componentes de la aptitud física relacionada con la salud que más se destacan en cada actividad:

- **COREOGRAFIADAS**: Zumba, Aerobic, Aerobic+Step, CKB, Step, Drums alive.
- **CUERPO-MENTE**: Gimnasia correctiva y postural, Mobility, Indarfit, Abdominal core hipopresivos, Yoga, Yoguilates, Respiración consciente.
- **CARDIO**: Ciclo indoor, Ciclo indoor virtual.
- **ENTRENAMIENTO COMBINADO**: Trx, Full Body Power, Cross Trainning, Hit, Gap, Gap+Stretching.

*La parrilla de actividades podrá sufrir modificaciones (horarios, aforos, salas, monitorado, etc.) en función de la demanda existente y/o necesidades de organización.

SUGERENCIAS

Si crees que falta alguna actividad que te interesa o te gustaría realizar actividad en otro horario, házselo saber al Servicio de Deportes, mediante el buzón en la entrada de las instalaciones o a través de un correo a: deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

SERVICIO DE ATENCIÓN INFANTIL

LUGAR: LUDOTECA MUNICIPAL TARTALO (Zizur Mayor)

DIRECCIÓN: PARQUE ERRENIEGA 29, TRASERA

HORARIO: LUNES A VIERNES DE 10:00 A 12:00

EDAD: MENORES DE 1 A 6 AÑOS

PRECIO: 2'10€ LA HORA

MÁS INFORMACIÓN 629.66.11.58

FAMILIEN HAURREN ZERBITZUA

TOKIA: TARTALO UDAL LUDOTEKA (Zizur Nagusia)

HELBIDEA: ERRENIEGA PARKEA 29, ATZEALDEA

ORDUTEGIA: ASTELEHENETIK OSTIRALERA 10:00etatik 12:00ak ARTE

ADINA: 1 ETA 6 URTEETAKO HAURRAK

PREZIOA: 2,10€ ORDUA

INFORMAZIO GEHIAGO: 629.66.1158

Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor

Jarduera berriak
Nuevas actividades

Datorren ikasturtean kirol eskaintza berria egingo zaie kirol instalazioen erabiltzaileei. Hala, Fitness eskaintza handituko da Cross Training jarduerak gehituta, ariketa funtzionaletan oinarritutako programa da, indarra entrenatzeko eta egokitzapen fisikorako; Cardio Kickboxing-a eta Full Body Power-a, gihar-entrenamenduak klase kolektiboentzat; eta Arnasketa Kontzientea.

El próximo curso habrá nueva oferta deportiva para los y las usuarias de las instalaciones deportivas. Se amplía la oferta para el público en materia de fitness con la incorporación de las actividades de Cross Training, un programa de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico basado en ejercicios funcionales; Cardio Kickboxing,Full Body Power, un entrenamiento muscular para clases colectivas, y la Respiración Consciente.

ARNASKETA KONTZIENTEA - RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Practicar la respiración consciente te permitirá experimentar una mejora en tu bienestar físico y mental. Se trata de una nueva propuesta municipal para el próximo curso y con esta disciplina podrás contactar con tu respiración para relajar el sistema nervioso.

Esta actividad consiste en adentrarse en la respiración de modo consciente a través de ejercicios respiratorios y Pranayamas que te reportan numerosos beneficios y aprenderás diversas técnicas para implementar en tu día a día.

Objetivos

Los principales objetivos son la mejora de la gestión de emociones, manejo de estrés y aumento de la calma mental, construir permanencia en el momento presente, relajando el sistema nervioso.

Sin duda, la meditación y la respiración consciente van, en muchas ocasiones, de la mano. Lo cierto es que aprender a respirar conscientemente, siendo partícipe de todos los órganos involucrados en la respiración, notando por dónde entra, fluye y sale el aire ya es, de por sí, un ejercicio de meditación.

Por tanto, ¿qué razones existen para incluir el **YIN YOGA** en tu vida?

- Mejora la **flexibilidad** y aumenta la energía.
- Aporta **estabilidad** en las articulaciones.
- Relaja el sistema nervioso.
- Desbloquea, calma y **equilibra emociones.**
- Mejora la **autoestima** y aporta confianza.
- Estimula el **tejido fascial**, tendones y ligamentos.

TOP
English
Idiomas
Clases y Traducciones
PREPARACIÓN PARA APTIS ADVANCED
(Solicitar información en aptisenzizur@gmail.com)
AGOSTO: CURSOS INTENSIVOS B2 Y C1
C/ Idoia, 11 bajo - Zizur Mayor
top_idiomas@yahoo.es - 948 18 24 38

CLÍNICA DENTAL
ASENSIO SALAZAR
SIEMPRE ...
"de boca en boca"
CENTRO DE RADIODIAGNÓSTICO DIGITAL
Médicos odontólogos Col. nº 236 y 237
• Odontologia integral
• Implantología mínimamente invasiva
• Ortodoncia funcional y estética
• Ortopedia maxilofacial
• Radiodiagnóstico en 3D
• Odontopediatría PADI
• Láser-Sedación consciente
ZIZUR MAYOR
C/ Idoia, 3 - 1º D. Tel: 948 18 30 60
NUEVAS INSTALACIONES EN PAMPLONA
C/ Irunlarrea 11, bajo. Tel: 948 17 01 01
CPS-281C/1-17-NA

CKB (CARDIO KICKBOXING)

El CKB (Cardio Kickboxing) es una actividad que combina las técnicas de boxeo y artes marciales como el kickboxing, karate, Muay Thai, etc, sincronizadas con la música y generando un ambiente cargado de energía. En definitiva es una fusión entre artes marciales y deportes de contacto con el mundo del fitness con el fin de mejorar la capacidad aeróbica y la agilidad mental.

Tonifica todos los músculos del cuerpo gracias a la combinación de ejercicios del tronco superior y el tronco inferior. Por tanto, repercute en una mejor postura y mayor fuerza y estabilidad en nuestro cuerpo. Al tiempo que se libera tensión se aprende a pegar con fuerza, lo que contribuye a un aumento de la autoestima y la seguridad personal.

Esta disciplina consiste en un entrenamiento cardiovascular aeróbico y anaeróbico, que quema grasas por aceleración del metabolismo. Entre otros objetivos de esta práctica, se encuentra el aumento de la elasticidad y flexibilidad, la mejora de la concentración y la agilidad mental, el entrenamiento del equilibrio, la reacción y coordinación, definición de los músculos, descarga de estrés por el puro entrenamiento y, además, los movimientos son aplicables a técnicas de defensa personal.

Beneficios

Las ventajas de este deporte son numerosas y una vez que se empieza a practicar, bien es cierto que los resultados se notan pronto:

- **Quema calorías** y define los músculos. Es un excelente trabajo aeróbico de alto impacto que hace que te pongas en forma y ayuda a adelgazar, porque tienes un desgaste de energía muy grande.
- Incrementa la **fuerza y la resistencia** cardiopulmonar.
- Práctica de **otros ejercicios**, ya que paralelamente se entrena saltando a la cuerda, corriendo o haciendo abdominales.
- Aumenta la **coordinación y la velocidad** de reacción. Enseña movimientos precisos que se hacen con velocidad para sorprender al rival.
- Eleva la **autoestima**, porque da una gran seguridad y confianza en uno mismo.

CROSS TRAINING

El Cross Training es un programa de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico basado en ejercicios funcionales, constantemente variados y practicados a una alta intensidad.

Trabaja de forma simultánea la fuerza, la resistencia cardiovascular, la resistencia muscular, la velocidad, la potencia, la agilidad, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la precisión.

Se puede decir que se aplica en las sesiones una metodología activa, participativa, motivadora e inclusiva, donde las personas participantes serán las protagonistas principales dentro de la adaptación y ejecución de los ejercicios con la ayuda y guía del monitorado, quien prestará especial atención en la correcta ejecución y progresión de los WOD´s programados.

Por tanto, es conveniente informar a la persona responsable de la actividad en caso de sufrir diferentes patologías o lesiones y es recomendable un reconocimiento médico previo.

Objetivos

Los principales objetivos de esta actividad son los siguientes:

- Desarrollar las cuatro capacidades físicas básicas: **Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad** para llegar

a conseguir un entrenamiento lo más completo posible e incrementar la funcionalidad de los músculos para repetir los movimientos llevados a diferentes situaciones de la vida real. Esto se consigue a través de movimientos de halterofilia, calistenia o gimnásticos (entre otras disciplinas).

- Mejorar la **postura corporal** para conseguir realizar de manera correcta los movimientos cotidianos diarios.
- **Prevenir lesiones** puesto que se trabajan todos los grupos musculares, lo que reduce la tensión entre los ligamentos, tendones, músculos y articulaciones.

FULL BODY POWER

La actividad de Full Body Power es un programa de entrenamiento muscular dirigido a clases colectivas en las que se realizan multitud de ejercicios de carácter global y específico realizados con barras, discos, mancuernas y demás materiales.

Es una actividad física en la que se busca la mejora de la resistencia y el tono muscular, algo que a su vez acelerará el metabolismo y, por ende, ayuda a la pérdida de grasa corporal.

Cada sesión incluye ejercicios que favorecen la tonificación, tanto del tren superior e inferior como la zona central, core. Además, se hacen movimientos específicos con el fin de mejorar la resistencia y la fuerza muscular localizada.

Por tanto, el principal objetivo de este entrenamiento es mantener una masa muscular tonificada a la vez que se da una pérdida en el volumen de grasa corporal. Se recomienda practicar este entrenamiento entre 2-3 días por semana para poder notar los beneficios.

La clase dura aproximadamente entre 50 y 55 minutos y comienza con un calentamiento articular y muscular para dar paso al trabajo principal para piernas, glúteos, pectoral, espalda, bíceps, tríceps y hombro. Finalmente, la sesión concluye con la vuelta a la calma y estiramientos. Destacar también que la clase de los miércoles se comparte con Drums Alive (tambores en vivo), la cual se da el último miércoles de cada mes.

Gracias a la facilidad para variar el peso con el que se trabaja, según la condición física de cada persona, el Full Body Power lo puede practicar cualquier persona; puesto que si el fondo físico es bajo, basta con añadir menos peso o ninguno a la hora de realizar los ejercicios en las primeras sesiones para evitar lesiones, e ir incrementando a medida que se gana condición física.

No obstante, como en cualquier ejercicio físico, cualquier persona con una condición especial de salud debe realizar el entrenamiento bajo prescripción y supervisión médica.

Beneficios

Los principales beneficios de esta disciplina son:

- Aumento de la masa muscular.
- Refuerza la fuerza muscular.
- Quema grasa.
- Tonifica la silueta.
- Potencia la resistencia física.
- Mejora la postura.
- Desarrolla el bienestar psicológico.
- Enriquece la condición física en general.

Kirol Anitzaren aldeko apustua
Una apuesta por el Multideporte

Zizur Nagusiko Kirol Zerbitzuak Kirol Anitza jarduera sustatzen jarraitzeko lanean dihardu, kirola egiten hasteko eta hainbat kirol ikasteko jarduera balioanitza eta aproposa baita. Jarduera honetan, kirolean era mailakatuan hasi egiten da: 1. etapan kirol-psikomotrizitatea lantzen da 5 urte beherako haurrekin eta 2. etapan, aldiz, kirol anitza lantzen da 6-9 urte bitartekoekin.

Fomentar la práctica deportiva desde edades tempranas mediante un modelo educativo horizontal, de modo que los niños y niñas puedan disponer de una iniciación deportiva de calidad que les permita descubrir, ampliar y mejorar sus posibilidades motrices. Es éste, sin duda, uno de los principales objetivos del Área de Deportes desde sus inicios. De hecho, continúa trabajando en promover la actividad de Multideporte como actividad de iniciación deportiva y aprendizaje polivalente de varios deportes; por lo que se plantea la iniciación deportiva de forma progresiva a través de diferentes etapas.

La 1ª etapa, a través de la psicomotricidad deportiva para los niños y niñas menores de 5 años y la 2ª etapa, mediante el Multideporte para los niños y niñas de 6 a 9 años.

Modelo horinzontal

En un mundo en el que la competitividad y la especialización temprana en algunos deportes parece que es lo más habitual, plantear un modelo horizontal en el que se trabajan y conocen diferentes deportes es más enriquecedor entendiendo que el trabajo que se realiza en el desarrollo motor es mucho más global, potenciando la inteligencia múltiple desde lo corporal-cenestésico y se prepara a su vez al alumnado para que cuando en una edad más avanzada quiera elegir un deporte determinado lo haga sabiendo y conociendo cuál es más adecuado a sus necesidades, gustos y habilidades, consiguiendo al mismo tiempo un desarrollo integral de la persona.

Y es que la idea de un aprendizaje multideportivo táctico, utilizando deportes que sean semejantes estructural y funcionalmente, para que los conocimientos adquiridos en uno puedan ser transmitidos a otro sin problema alguno, permite enfocarse en los juegos de cooperación/oposición, de modo que la persona que juegue se desarrolle de manera participativa y activa de todos los alumnos y jugadores, desarrollando su habilidad de integración grupal, además de buscar un razonamiento sobre qué, cómo y por qué hacerlo.

Bien es cierto que en estas edades la competición se plantea como un objetivo a largo plazo. Y es que lo realmente importante es desarrollar una relación positiva con el deporte en general, así como la transmisión de las actitudes, valores y normas junto al respeto al reglamento, los compañeros/as y oponentes, potenciando al mismo tiempo el desarrollo de las cualidades motrices básicas.

De igual manera, se incentiva que el alumnado pueda relacionarse y participar deportivamente en las disciplinas que practican con otros/as amigos/as de manera única y especializada. Por tanto, además de iniciarse en la práctica deportiva, se fomentan hábitos de higiene, deportividad, respeto, compañerismo, así como las rutinas propias del deporte. De hecho, se ofrece una amplia gama de deportes para que sea el propio individuo el que elija en su futura práctica.

En definitiva, el deporte aquí se convierte en una herramienta para obtener un espacio coeducativo en el que la igualdad de género y otros valores se trasmitan de una forma normalizada, recalcando la importancia que tienen estos valores en nuestra sociedad.

HELBURUAK - OBJETIVOS:

- Formar una buena y amplia base para la futura especialización, ya que si les especializamos antes sólo desarrollamos la motricidad específica de ese deporte y limitamos sus posibilidades motrices en una etapa en la que la experiencia motriz abierta es fundamental para su desarrollo.
- Desarrollar diferentes capacidades del niño/a, como complemento a la formación mínima que reciben dentro del horario lectivo.
- Ofrecer una amplia gama de deportes para que sea la propia criatura la que elija en su futura práctica.
- Evitar que los estereotipos de género y el desconocimiento de algunas disciplinas deportivas o de las propias habilidades motrices adaptadas a los distintos deportes encasillen a las niñas y niños antes de poder tomar decisiones al respecto, evitando de esta manera frustraciones y pérdida de autoestima futuras.

PINTURAS
Echavarri
Decoración, Bricolaje, Industria, etc.
Revestimientos, Herramientas y Complementos
Hacemos colores a medida
De lunes a viernes de 8:00 a 16:00 h.
ININTERRUMPIDAMENTE
Monasterio de Irache, 27 - Pamplona
Teléfono 948 17 37 62 - 615 667 350

HERGOYEN
MECANICA
ELECTRO
948 18 22 52
Horario de invierno:
L-J: 8:00-13:30 / 15:00-18:00 h. V: 8:00 a 14:30 h.
Santa Cruz, 7 - 948 182 252 - 608 753 444
Mecánica · Electricidad · Línea
Pre-I.T.V · Neumáticos - Dirección - Frenos
Servicio rápido de mantenimiento
Aire acondicionado · Mantenimiento de motos

Aqualung
Hidroterapia y Masaje
SPA URBANO
Tratamientos Faciales y Relajantes
MASAJES Corporales y los Rituales más Sofisticados
Relajación y Belleza para Cuerpo y Mente
Calle Idoia, 2 - Teléfono: 948 182 418
Email: aqualungzizur@gmail.com

ANIMA ZAITEZ!!
ANÍMATE!

LUDOTECA TARTALO LUDOTEKA

Zizur Nagusian eta Zendean erroldatuak dauden 4 eta 12 urte bitarteko haurrentzat.
Para menores de 4 a 12 años empadronados y empadronadas en Zizur Mayor o su Cendea.

HORARIO:
lunes y miércoles de 17:30-19:00 (euskera)
martes y jueves de 17:30-19:00 (castellano)
viernes de 17:00-19:00 (bilingüe)

INSCRIPCIÓN:
2 fotos tamaño carné
15,50 € por curso escolar

Horario de atención al público:
martes y viernes de 16:00-16:45h.
Inscripción con cita previa

TELÉFONO: 629.66.11.58

ORDUTEGIA:
astelehen eta asteazkenetan, 17:30-19:00 (euskaraz)
astearte eta osteguetan, 17:30-19:00 (gaztelaniaz)
ostiraletan, 17:00-19:00 (elebitan)

IZEN EMATEA:
2 argazki agiri neurrikoak
15,50 € ikasturte bakoitzeko

Jendaurreko orduak:
Jastearte eta ostiraletan, 16:00-16:45. Izena emateko, eskatu aldez aurdeko hitzordua.

TELEFONOA: 629.66.11.58

edukiera mugatua izango da
El aforo será limitado

Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor

Padel txapelketa - Campeonato de Pádel

Apirilaren 20tik 23ra padelen III. Txapelketa Mistoa jokatu zen. Osotara 50 lagun inguruk eman zuten izena, eta partida guztietan giro bikaina izan zen.

Del 20 al 23 de abril se disputó el III Torneo Mixto 2023 de pádel. Alrededor de 50 personas se inscribieron finalmente en la competición que gozó de un gran ambiente en cada partido.

CUADRO DE HONOR:

- Campeón y campeona 1ª categoría: Asier Villoslada y Leire Morala
- Subcampeón y subcampeona 1ª cat: Iñigo Santesteban y Lourdes Manzano
- Campeón y campeona consolación 1ª cat: David Mendioroz y Carla Chavarren
- Campeón y campeona 2ª categoría: Javier Gorostiza y Nerea García
- Subcampeón y subcampeona 2ª cat: Mikel Pita y Zuriñe Olloqui
- Campeón y campeona consolación 2ª cat: Martín López y María Otero

Jardueren liburuxka
Folleto de actividades

Aldizkariaren edizio berriak gehigarri berezia dakar aurten, Udal kirol programazio osoarekin, baita udako kanpaina ere, igeriketa eta padel ikastaro trinkoekin. Era berean, Kirol Bonuaren programazio berria eskaintzen du.

La nueva edición de la revista aporta este año la impresión de un folleto informativo a modo de suplemento con toda la programación deportiva municipal, así como la campaña de verano, con los cursos intensivos de natación y pádel. Igualmente, ofrece la nueva programación del Bono Deporte.

ASTE SANTUKO JARDUERAK

Aste Santuko oporretan **INDOOR ZIKLOKO ETA HERRI KIROLETAKO** jarduerak antolatu ziren familian, herritar ororen gozagarri. Gimnasioan eta Patxi Morentin moduluan egin ziren, hurrenez hurren, eta parte-hartzaile ugari izan ziren

Durante las vacaciones de Semana Santa se organizaron las actividades de **CICLO INDOOR Y HERRI KIROLAK** en familia para el disfrute de todos los públicos. Se desarrollaron en el gimnasio y en el módulo Patxi Morentin, respectivamente, y contó con buena afluencia de participantes.

ZIZUR
CRISTALERÍA
• Cristales
• Vidrio seguridad
• Cierres terraza
• Vinilos
• Rotulación
948 965 965
678 54 53 60
Parque Erreniega 2 bajo - 31180 Zizur Mayor

Autoescuela ZIZUR
ZIZUR
Parque Erreniega 45 948 18 14 00 - 606 541 457

ardoi

Kirol Arloa
Área de Deportes

KIROLETAN BLAI!
¡DISFRUTA EL DEPORTE!

Laguntzaile / Colaborador

Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Nafarroako Kirolaren Institutua
Instituto Navarro del Deporte