



AGRUPACIÓN
DEPORTIVA
SAN JUAN

DONIBANE
KIROL
ELKARTEA



PROGRAMA DE ACTIVIDADES
JARDUEREN EGITARAUA

2018-2019

**DEPORTE Y OCIO
KIROL AISIALDI**



INSCRÍBETE Y PARTICIPA ➡ TE ESPERAMOS
IZENA EMAN ETA PARTE HARTU ➡ ITXAROTEN ZAITUGU



NORMAS GENERALES DE INSTALACIONES REVISADAS

HORARIOS 16 DE SEPTIEMBRE A 31 DE MAYO

INSTALACIONES:

8,00 a 22,00 h.

(cierre general de la Agrupación a las 23,00 h).

P. CUBIERTA y SAUNAS:

8,00 a 22,00 h. Lunes a Sábados.

8,00 a 13,30 h. Domingos y Festivos la Piscina Cubierta.

8,00 a 15,00 h. Las dos Saunas.

BAR:

9,00 a 22,00 h. Laborables, Domingos y Festivos.

9,00 a 24,45 h. Viernes, sábados y vísperas festivos.

EDIFICIO COMEDORES

Entre el **1 de junio y el 15 de septiembre**, los invitados no socios sólo podrán acceder al Edificio de Comedores de domingo a jueves, a partir de las 21 horas. Los viernes y sábados, no se permite el acceso de no socios al Edificio de Comedores.

CUMPLEAÑOS (NO SOCIOS)

Abonarán 2,00 € por cada persona no socia que acceda a cumpleaños de personas socias y que previamente hayan reservado. Máximo 3 cumpleaños por día.

ACCESO NO SOCIOS AL BAR/RESTAURANTE

- ➔ Los socios mayores de 18 años podrán acceder al Bar/Restaurante acompañados de invitados no socios con las restricciones que a continuación se detallan.
- ➔ Los invitados no socios deberán abonar 6 € por persona, recibiendo en portería un vale que será canjeable a la hora de pagar la factura final de la comida o cena en el Bar/Restaurante. Los vales no se aceptarán para pagar bebidas o comida consumidas en la barra.
- ➔ El socio anfitrión deberá cumplimentar previamente un impreso, que se facilitará en portería, detallando los datos de todos los invitados no socios que deseen acceder.
- ➔ **Entre el 1 de junio y el 15 de septiembre, sólo se permitirá el acceso a partir de las 21 horas.**

PISCINA CUBIERTA NUEVA

A partir del 1 de octubre, el socio tendrá para natación libre 3 calles **permanentemente** y que estarán señalizadas. De celebrarse alguna competición oficial se comunicará con antelación para conocimiento general y se habilitará la piscina cubierta de abajo en sustitución de esta.



PRECIOS USOS INSTALACIONES A PARTIR 1-10-2018

		PRECIO
SAUNAS	HOMBRES / MUJERES	1,00 €
FICHAS LUZ	FRONTONES y TENIS	1,50 €
	PADEL	1,00 €
	SQUASH	0,50 €
GORROS	TELA	2,00 €
	SILICONA	3,00 €
ENTRADAS INVIERNO	ADULTO	10,00 €
	AEDONA	5,00 €
	INFANTIL	5,00 €
	TXIKIPARK	1,00 €
	CUMPLEAÑOS	2,00 €
	EDIF. COMEDORES	3,00 €
	BAR RESTAURANTE	6,00 €

NORMATIVA GENERAL DE USO Y FUNCIONAMIENTO DE LAS INSTALACIONES:

Pueden consultarlas en la página web de la Agrupación: www.adsj-dke.com, clicando en página principal, barra superior en “La Agrupación” y a continuación en el desplegable en zona de “Normativa”.

AVISO

CONCURSO SERVICIO DE FISIOTERAPIA Y GIMNASIA CORRECTIVA

La Junta Directiva saca a concurso restringido entre sus asociados el servicio de FISIOTERAPIA y la actividad de GIMNASIA CORRECTIVA.

Los socios interesados, podrán retirar las bases del Concurso y deberán presentar su solicitud en las oficinas del club hasta el próximo viernes 14 de septiembre, acompañando su C.V. así como toda la documentación que crean oportuna.



BASES GENERALES DE ACTIVIDADES

Todas las actividades programadas son para socios de la A.D. SAN JUAN.

✓ Fecha de inscripciones del 4 al 12 de septiembre hasta las 20,00 h., por internet en la página de la Agrupación www.adsj-dke.com (portal del socio) o presencialmente en oficinas.

✓ Se puede apuntar a varias actividades, pero no se podrá apuntar a dos grupos de la misma actividad, antes del sorteo. En los casos que se detectará, se anulará la inscripción.

✓ Si en los grupos que se ofertan existe una demanda superior al número máximo admitido, se realizará sorteo. Las personas que no tengan plaza deberán pasar por oficinas si desean apuntarse a otro grupo o actividad alternativa.

✓ El sorteo se celebrará en oficinas el viernes 14 de septiembre, a las 12,00 h.

✓ Las listas se publicarán el lunes 17 de septiembre, en la Agrupación Deportiva San Juan (cristalerías sala pintura, hall 1a planta bar restaurante Edificio Social) y en la página web de la Agrupación.

✓ Una vez publicadas las listas, se podrán dar bajas y a partir del 19 de septiembre nuevas altas, en los grupos que hayan quedado plazas por orden de llegada en oficinas.

✓ Los pagos para las actividades (aerobic, gimnasia correctiva, deportiva, mantenimiento, danzas, Easy/ Line, Easy/ Tono, gap, pilates, relajación stretching, Tono- Fit, yoga y zumba) se realizará en dos plazos. El primer pago (octubre, noviembre, diciembre y enero) se girará con el recibo de noviembre. El segundo plazo corresponderá a los meses de febrero, marzo, abril, mayo y junio y se girará en el recibo de marzo. En el caso de querer borrarse de la actividad, deberá comunicarse en oficinas antes del 15 de octubre para el primer plazo, y antes del 31 de enero para el segundo plazo.

✓ Fitness y musculación se cobrará por bimestre atrasado.

✓ En el resto de actividades, se pagará junto con el recibo bimensual los meses a que corresponda, salvo el primer plazo que, con el recibo de noviembre, se girará las actividades de octubre, noviembre y diciembre.





ACTIVIDADES ACUÁTICAS / URETAKO JARDUERAK



AQUAGYM

Lunes y Miércoles

09:15-10:15 h. (piscina de abajo).

10:15-11:15 h. (piscina de abajo).

Martes y Jueves

Iniciación: 18:00-19:00 h.

(piscina de arriba).

Avanzado: 19:00-20:00 h.

(piscina de abajo).

Grupo mínimo 12 personas.

Precio: 25,20 €/mes

AQUASPORT

Dirigida a jóvenes a partir de 8 años.

La idea de esta actividad es combinar la mejora de la técnica de la natación con toda clase de juegos y deportes acuáticos (waterpolo, sincronizada, aletas) fomentando la participación y la creatividad.

Viernes

19:30-20:30 h.

Grupo mínimo 10 personas.

Precio: 20 €/mes

NATACIÓN ADULTOS / HELDUEN IGERIKETA

Lunes y Miércoles

19:00-20:00 h.

20:00-21:00 h.

Martes y Jueves

09:00-10:00 h.

10:00-11:00 h.

19:00-20:00 h. (sólo iniciación, grupo reducido de 6 personas máximo).

20:00-21:00 h.

Precio: 23 €/mes



Lunes, Miércoles y Sábados

Martes, Jueves y Sábados.

Precio: 28,70 €/mes

Grupo mínimo 12 personas.

Sábados

09:00-10:00 h.

Precio: 16,50 €



OCIO Y DEPORTE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2018-2019

NATACIÓN ADULTOS TECNIFICACIÓN HELDUEN IGERIKETA TEKNIFIKAZIO

Destinado a aquellas personas que tengan algún objetivo natatorio más específico o que quieran disfrutar de un entrenamiento más exigente. Grupo mínimo 6 personas.

Lunes y Miércoles

15:15-16:15 h.

Precio: 25 €/mes



NATACIÓN INFANTIL HAURRENTZAKO IGERIKETA

Dirigido a niños y niñas a partir de 3 años cumplidos.

Lunes y miércoles o martes y jueves.

Iniciación: 17:30-18:00 h. y 18:00-18:30 h.

(Mínimo 6 por grupo).

Medio: 18:30-19:00 h.

(Mínimo 8 por grupo).

Perfeccionamiento: 18:30-19:00 y 19:00-19:30 h. (Mínimo 10 por grupo).

Miércoles

Iniciación: 16:15-17:00 h.

(Mínimo 6 por grupo).

Viernes

Medio-Perfeccionamiento:

17:30-18:30 h. (Mínimo 8 por grupo).

ADAPTACIÓN A LA NATACIÓN IGERIKETA EGOKITZEA

Es el paso previo a la natación infantil. Dirigido a niños y niñas que tengan entre año y medio y 3 años acompañados de un adulto. El objetivo es que se familiaricen con el medio acuático, con el entorno de la piscina y los monitores. La participación de los padres hará más fácil y positiva esta adaptación.

Lunes y Miércoles ó Martes y Jueves

17:00-17:30 h.

Grupo mínimo 10 personas

Precio: 20,20 €/mes



Perfeccionamiento: 18:30-19:30 h.

(Mínimo 10 por grupo).

Sábado

Perfeccionamiento: 10:00-11:00 h.

(Mínimo 10 por grupo).

Medio: 11:00-12:00 h.

(Mínimo 8 por grupo).

Iniciación: 12:00-12:45 h.

(Mínimo 6 por grupo).

Precio: 18,50 €/mes

👁 Los monitores se reservan el derecho de cambiar de grupo a algún niño o niña en función del nivel, con el fin de que los grupos queden lo más homogéneos posible.



NATACIÓN SINCRONIZADA / IGERIKETA SINKRONIZATUA

Niñas y niños nacidos en 2010 o posteriores que sepan nadar los tres estilos básicos: crol, espalda y braza. En función de la demanda se realizará una prueba de nivel una vez haya finalizado el plazo de inscripción.

Iniciación: martes y jueves de 18 a 19 h. (piscina de abajo, grupo mínimo de 8).

Pre-alevín (alumnas que el curso anterior estuvieron en Iniciación):

Lunes y Miércoles de 17:45 a 18:45 h.

Categorías Absoluta, Júnior e Infantil: Lunes y Miércoles hora y media + todos los sábados del mes 1 hora (los horarios los confirmará la entrenadora personalmente).

Categoría Alevín: Lunes y Miércoles de 17:30 a 18:30 h. + todos los sábados del mes de 11 a 12 h.

Precios/mes:

2 h. a la semana (iniciación+pre-alevín): **23 €/mes**

3 h. a la semana (alevín): **27 €/mes**

4 h. a la semana (Infantil y Júnior): **32 €/mes**

☛ El curso será de octubre a mayo para todas las actividades excepto sincronizada, que se alargará hasta la tercera semana de junio, como el curso escolar.

☛ El curso se dividirá en dos cuatrimestres, con lo cual después de los 15 días de prueba en octubre ya no habrá posibilidad de darse de baja hasta febrero. Sólo cabrá esa posibilidad bajo una circunstancia excepcional y que deberá aprobar el monitor/a. El pago seguirá siendo bimensual.

☛ Podrán realizarse cambios en los horarios y/o niveles de los cursos en función del volumen de las inscripciones. Todos estos cambios serán informados a los inscritos antes del inicio de la actividad.

☛ Si tu hijo o hija tiene alguna Necesidad Educativa Especial y estás interesado/a en que realice alguna de las actividades acuáticas ofertadas, pregunta en oficinas y te pondrán en contacto con alguno de los monitores.



OCIO Y DEPORTE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2018-2019



NATACIÓN CON ALETAS HEGAL IGERIKETA

A partir de 7 años: **Martes , Jueves y Viernes** de 18:00 a 19:00 h. Imprescindible saber nadar.

De 12 a 14 años: **Lunes , Martes , Miércoles, Jueves y Viernes** de 19:00 a 20:00 h.

Equipo infantil-cadete.

+ 15 años: **Lunes martes Miércoles Jueves y Viernes** de 20:00 a 22:00 h. Equipo junior -senior.



AJEDREZ / XAKE

Las clases se impartirán de **Octubre a Mayo**.

Edad mínima: 5 años.

VEN A LA REUNIÓN DEL JUEVES 6 DE SEPTIEMBRE, A LAS 19:00 EN LA SECCIÓN, PARA CONCRETAR HORARIOS Y GRUPOS O RESOLVER DUDAS.

Intentaremos adaptarnos a las necesidades que tengáis.

Precio:

1 día /semana: **17 €/mes**

2 días / semana: **25 €/mes**

☛ *Para cualquier duda, enviad un email a ajedrez@adsj-dke.com y nos pondremos en contacto con vosotros.*



ABDOMINALES EXPRESS + CORE + STRECHING

Lunes y Miércoles:

19:00-19:30 h. (Sala 6).

Precio: 12 €/mes

Mínimo 15 personas y
máximo 40.

Mayores de 14 años.



AEROBIC

Lunes y Miércoles: 20:30-21:15 h.

Mentxu (Sala 6).

Martes y Jueves: 09:15-10:00 h. Maite (Sala 6)
y 18:45-19:30 h. Maite (Sala 6).

Precio: 13,50 €/mes

Mínimo 15 personas y máximo 40.

Mayores de 14 años.



BAILES Y DANZAS DANTZAK

BAILES LATINOS iniciación **Viernes**
de 19:00 a 20:30 h. (Maritxu).

BAILES LATINOS medio **Viernes**
de 20:30 a 22:00 h. (Maritxu).

DANZAS REGIONALES

Lunes Intermedio de 19:30 a 21:00 h.

Miércoles Avanzado de 19:30 a 21:00 h.

Jueves (Jauzi) de 20:00 a 21:30 h.

Grupo mínimo 10 personas.

Precio: 12 €/mes

DANZAS URBANAS INICIACIÓN

Edad: niñ@s de 9-12 años.

Jueves 18:00 a 19:00 h.

Precio: 18 €/mes.

Monitora: Olga Manrique.

Sala multiusos 1.

SEVILLANAS iniciación **Lunes** de 21:00 a 22:00 h. (Maritxu).

SEVILLANAS medio **Martes** de 19:15 a 20:30 h. (Maritxu).

KIZOMBA **Martes** de 20:35 a 21:35 h.



BALONMANO ESKUBALOIA

ACTIVIDAD DE INVIERNO

Comenzaremos la nueva temporada con la ilusión de asentar la generación del 2008 y que el Balonmano siga creciendo en la Agrupación, haciéndonos especial ilusión la posibilidad de crear un equipo femenino en su totalidad. Para ello, y valorando todas las opciones que se puedan generar en función de participantes y edades, la idea es comenzar el 17 de septiembre con los siguientes grupos:

PRE-ALEVÍN

Nacidos entre 2007 y 2010.

Lunes, Martes y Jueves de 17:30 a 18:30 h.

Precio: 20 €/mes

INICIACIÓN (no competición)

Nacidos entre 2011 y 2012.

Martes y Jueves de 17:30 a 18:30 h.

Precio: 15 €/mes

➡ Más información en: Bmsanjuan2017@gmail.com

COSTURA Y PATCHWORK JOSKINTZA ETA PATCHWORK



COSTURA (2 días a la semana):

Martes y Jueves de 17:30 a 19:30 h.

PATCHWORK (1 día a la semana)

Lunes o Miércoles de 17:30 a 19:30 h. o

Martes de 10:00 a 12:00 h.

➡ Reunión el 25 septiembre en la sala de costura para consultas.



EASYLINE

Viernes 10:45 a 11:30 h. Mentxu (Sala 2).

Precio: 9,50 €/mes

Mínimo 15 personas y máximo 26.



EASYTONO

Martes y Jueves

17:15 a 18:00 h.

Mentxu (Sala 2).

Precio: 21,50 €/mes

Mínimo 15 personas y
máximo 26.

Mayores de 14 años.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PRESTAKUNTZA FUNTZIONALA



Lunes y Miércoles

17:00 a 17:45 h. (Sala 6).

Precio: 21,50 €/mes

Mínimo 15 personas y
máximo 40.

Mayores de 18 años.



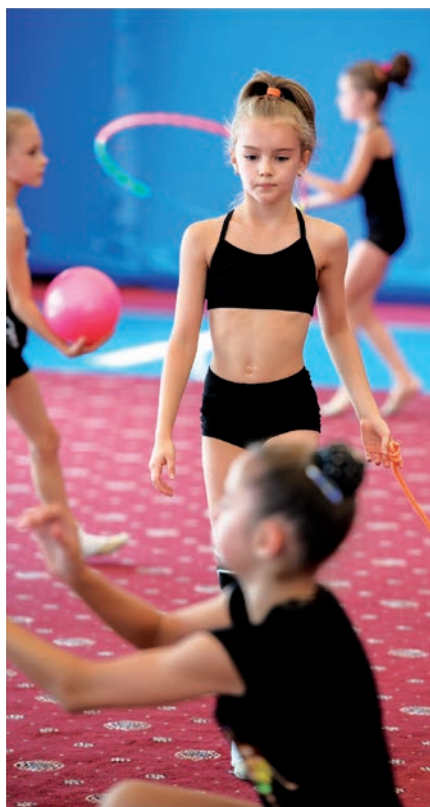
GAP

Lunes y Miércoles 18:00 a 19:00 h.
(Sala 6).

Precio: 21,50 €/mes

Mínimo 15 personas y
máximo 40.

Mayores de 14 años.



GIMNASIA ARTÍSTICA GIMNASIA ARTISTIKOA

Clases gratuitas desde el 18 hasta el 27 de septiembre los **Martes y Jueves** de 17,45 a 18,30 horas.

Lugar: Gimnasio debajo de los asadores.
Niñas de 4 a 8 años (**12 €/mes**).
Martes y Jueves 17:45 a 18:30 h.

Niñas de 9 años en adelante (**14 €/mes**).
Lunes y Miércoles 18:30 a 19:30 h.

Niñas de equipo de competición
Martes, Jueves, Viernes y Sábado (previa selección).

Forma de pago de la actividad:
1º pago – Octubre a Enero.
2º pago – Febrero a Junio.

📅 *Calendario escolar de
Octubre a Junio (acabando
con la exhibición).*

GIMNASIA CORRECTIVA / GIMNASIA ZENTZA GARRIA



HORARIOS:

**Lunes, Miércoles y
Viernes** (Sala 2).

de 12:00 a 13:00 h ó de
17:30 a 18:30 h.

Precio: 10,42 €/mes

Plazas limitadas.

Máximo 40 personas.



GINNASIA DE MANTENIMIENTO / MANTENTZE GIMNASIA

Lunes, Miércoles y Viernes

09:15 a 10:00 h. Mentxu (Sala 6).

10:00 a 10:45 h. Mentxu (Sala 6).

11:00 a 11:45 h. Maite (Sala 2).

Martes y Jueves

20:15 a 21:15 h. Maite (Sala 6)

Precio: 11,50 €/mes

Mínimo 15 personas y máximo 50.

Mayores de 14 años.

GINNASIA DE MANTENIMIENTO + DE 65 AÑOS / MANTENTZE GINNASIA 65 URTETIK GORA



Lunes y Miércoles

10:45 a 11:30 h. Mentxu (Sala 6).

11:30 a 12:15 h. Mentxu (Sala 6).

Precio: 9,50 €/mes

Mínimo 15 personas y máximo 45.

Forma de pago de la actividad:

1º pago – Octubre a Enero.

2º pago – Febrero a Junio.



KARATE Y ARTES MARCIALES KARATE ETA ARTE MARTZIALAK

KARATE

Niños de 5 a 8 años.

Lunes y Miércoles de
17:30 a 18:15 h.

Precio: 19€/mes

Niños de 9 a 13 años.

Lunes y Miércoles
de 18:15 a 19:15 h.

Precio: 22€/mes

Adultos a partir de 14 años.

Lunes y Miércoles
de 19:15 a 20:45 h.

Precio: 25€/mes

Viernes de 19:00 a 20:00 h.
entrenamiento libre.

ENTRENAMIENTOS,
COMPETICIONES Y EXÁMENES

Martes y Jueves de
20:00 a 22:00 h.



OCIO Y DEPORTE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2018-2019



ARTES MARCIALES

Edad: mayores de 14 años

Martes y Viernes. (Se puede hacer un día o los dos).

Hora: 19:00 a 20:30 h.

Precio: 26,00 € (dos días a la semana y que no hagan karate).

Precio: 15,60 € (dos días a la semana alumnos de karate o un día a la semana). **Dto. 40%**

Precio: 10,40 € (1 día a la semana alumnos karate). **Dto. 60%**

MASAJISTA

La Junta Directiva saca a concurso restringido entre sus asociados el servicio de FISIOTERAPIA y la actividad de GIMNASIA CORRECTIVA. Los socios interesados podrán retirar las bases del concurso y deberán presentar su solicitud en las oficinas del club hasta el próximo viernes 14 de septiembre, acompañando su C. V. así como toda la documentación que crean oportuna.



MUSCULACIÓN

Mañanas: Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 a 12:00 h.

Tardes: De Lunes a Viernes de 18:00 a 21:30 h.

Precio: 10 €/mes

👉 *Plazas limitadas. Inscripciones en la Sala en horario de clases.*

MÚSICA/ MUSIKA



TALLERES MUSICALES

Para niños entre 3 y 6 años.

Castellano y euskera.

Aprende música de forma amena y divertida.

LENGUAJE MUSICAL

Grupos de adultos.

Grupos de niños.

Distintos niveles.

GUITARRA ESPAÑOLA

GUITARRA ELÉCTRICA

Grupos reducidos.

Distintos niveles.

UKELELE

Clases de adultos.

Clases de niños.

FLAUTA TRAVESERA

Clases individuales.

CORO

Coro de niños.

Coro de adultos.

👉 *Pregunta por el instrumento que te interesa, igual podemos hacer algo.*



PADEL

ADULTOS 40,00 €/mes

MENORES (10 a 16 años) 35,00 €/mes.

Lunes a Sábados entre
las 17:00 y 21:00 h.

MINIS (5 a 9 años) 22,00 €/mes.

Miércoles y/o Sábados.

☛ Los precios indicados
son para una clase
semanal de octubre a
junio inclusive.
Clases-torneos-
equipos-encuentros
con otras escuelas.



PATINAJE IRRISTAKETA

MINI Y PREBENJAMIN

Lunes y Jueves de 18:30 a 19:30 h.

BENJAMIN Y ALEVIN

Agosto y Septiembre

Lunes, Miércoles y Viernes

de 18:30 a 20:00 h.

A partir de Octubre

Martes, de 18:00 a 19:30 h.

Miércoles y Viernes de 18:30 a 20:00 h.

**INFANTIL, JUVENIL, JUNIOR,
SENIOR Y MASTER**

Martes, Jueves y Viernes

de 19:30 a 21:00 h.

Precio: 20 €/mes



PELOTA / PILOTA

Les escuela de pelota acepta a niños a partir de 5 años, tanto para jugar a pala como a mano.

Habrà varios grupos dependiendo de edades y categorías.

Los horarios aún están sin concretar, intentará cuadrar para que todos puedan acudir al menos una vez por semana, como máximo, dos días. A mediados de septiembre tendremos una reunión para concretar horarios.



PILATES



Lunes y Miércoles

12:15 a 13:00 h. Mentxu (Sala 6).

18:00 a 18:45 h. Maite (Sala 1).

19:00 a 19:45 h. Mentxu (Sala 1).

19:45 a 20:30 h. Mentxu (Sala 1).

20:15 a 21:00 h. Maite (Sala 2).

21:00 a 21:45 h. Maite (Sala 1).

21:15 a 22:00 h. Mentxu (Sala 6).

Lunes y Viernes

15:30 a 16:15 h. Maite (Sala 1).

Martes y Jueves

10:00 a 10:45 h. Maite (Sala 6).

10:45 a 11:30 h. Maite (Sala 6).

15:45 a 16:30 h. Mentxu (Sala 1).

16:30 a 17:15 h. Mentxu (Sala 1).

18:00 a 18:45 h. Mentxu (Sala 1).

18:45 a 19:30 h. Mentxu (Sala 1).

Precio: 27,50 €/mes

Mínimo 8 personas y máximo 17.

RELAJACIÓN ERLAXAZIO



Lunes de 20:30 a 21:30 h.

Precio: 19 €/mes

Grupo mínimo:

15 personas.

Lugar: Sala de usos
múltiples 1.



PINTURA MARGOKETA

De Octubre a Mayo.

Curso de Adultos (a partir de 14 años).

Martes de 10:30 a 12:30 h.

una tarde a determinar con el profesor.

Curso de niños (menores de 14 años)

una tarde a determinar con el profesor.

Teléfono 636996030.

ROCÓDROMO



Cursos y
obtención de
carnets **Sábados**
a la mañana
(1 hora).
A partir de
10 años.



SALA FITNESS / FITNESS ARETOA

Horarios: Mañanas: de **Lunes a Viernes** de 08:00 a 13:30 h.

Tardes: de **Lunes a Jueves** de 16:30 a 21:30 horas y **Viernes** de 17:00 a 20:00 h.

Sábados de 10:00 a 13:00 h.



ACCESO A SALA

Precio 4,50 €/mes

- ✓ Programa individualizado.
- ✓ Actualización del mismo.
- ✓ Asesoramiento en el tipo y método de entrenamiento.



ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Precio: dependiendo del tipo de entrenamiento y dedicación necesaria.

- ✓ Dirigido a todo tipo de personas.
- ✓ Trabajo individualizado en función de necesidades de cada uno.
- ✓ Preparación a oposiciones, media maratón y/o maratón, pérdidas de peso...

➡ *Más información en Sala Fitness.*



SERVICIOS:

- ✓ Entrenamiento personal.
- ✓ Preparación a oposiciones.
- ✓ Entrenamientos funcionales dirigidos.
- ✓ Fitness juvenil.
- ✓ Entrenamiento funcional.
- ✓ Clases core y stretching.



RUNNING

Edades: 6 a 16 años.

Martes y Jueves de 18:00 a 19:15 h.

Precio: 23 €/mes (posibilidad de hacer 1 día a la semana).

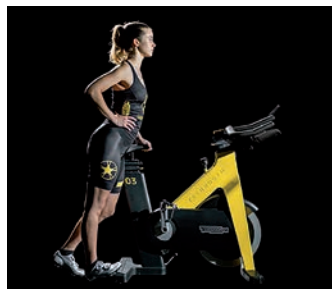
Responsables: Blas Sanchez y Santiago Iricibar.



SPINNING

SALA DE GROUP CYCLING® (Spinning®) HORARIOS DESDE OCTUBRE 2018.

56 clases a la semana:



Lunes y Miércoles 17:35 a 18:00 Training 25', de 18:05 a 19:05 h. Group Cycling®, de 19:10 a 19:40 Recovery Time, de 19:45 a 20:10 h. Training 25', de 20:15 a 21:15 h. Group Cycling®, y de 21:20 a 21:50 h. Recovery Time.

Martes y Jueves de 09:30 a 09:55 Training 25', de 10:00 a 11:00 h. Group Cycling®, de 11:05 a 11:35 h. Recovery Time, de 18:15 a 19:15 h. Group Cycling® (este horario de las 18:15 h. solamente los martes), de 19:15 a 20:15 h. Group Cycling® y de 20:15 a 21:15 h. Group Cycling®.

Lunes y Miércoles - Virtual a las 09:30, 11:30, 14:30 y 16:00 h.

Martes y Jueves - Virtual a las 12:00, 13:30, 14:30, 16:00, 17:00 y 18:00 h.

Viernes - Virtual a las 09:30, 11:30, 14:30 y 18:00 h.

Sábados - Virtual a las 08:30, 10:30, 12:00, 13:00 y 18:00 h.

Domingos Virtual a las 08:30 11:00, 12:00, 13:00 y 18:00 h.

Precio mensual: 27,70 €/mes

☛ Las clases serán impartidas por el equipo formado por David Pérez Aquerreta (Master Instructor del programa Spinning®) y Francisco Javier Larumbe (Level 3 y miembro del equipo nacional de Spinning®).

☛ Para darte de baja deberás rellenar la ficha de baja en las oficinas de la agrupación, 15 días antes del mes que pretendes darte de baja.

☛ El mes julio no hay clase presenciales (solo Virtual) y no se cobra la cuota, y se sigue cobrando de forma automática en el mes de agosto.



SQUASH

Del 1 de Octubre a 31 de Mayo.

Lunes: de 19:00 a 21:00 h.

Martes: de 19:00 a 21:00 h.

Jueves: de 18:00 a 20:00 h.

Lugar: pistas Squash 3 y 4.

Precio: 10 €/mes



TAEKWONDO



Horarios:

1º Grupo: Niños de 5 a 9 años.

Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 h.

2º Grupo: de 10 a 14 años.

Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 h.

3º Grupo: Adultos a partir de 15 años.

Lunes, Miércoles y Viernes de 20:00 a 21:00 h.

Clases especiales (competiciones, exámenes).

Martes y Jueves de 19:00 a 20:30 h.

Viernes de 19:00 a 20:00 h.

Alumnos del pasado año no necesitan inscribirse.

TAI-CHI



Lunes y Miércoles

de 18:30 a 19:30 h.

Sala 1.

Precio: 21,50 €/mes



TEATRO / ANTZERKIA

NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS.

Miércoles de 17:00 a 18:00 h.

NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS.

Miércoles de 18:00 a 19:00 h.

Sala Usos Múltiples 2.

ADULTOS

Miércoles de 19:00 a 20:00 h.

Sala Usos Múltiples 1.

Precio: 18 €/mes

Grupos mínimos de 5 y
máximos de 12 personas.



TENIS



Mini Tenis (4 a 6 años)

2 días a la semana.

Lunes y Miércoles / Martes y Jueves

18:00 h.

Precio: 23 €/mes

Iniciación 2 días a la semana.

Lunes y Miércoles / Martes y Jueves

18:00 y 19:00 h.

Precio: 34,50 €/mes

Un día a la semana posibilidad
de viernes: **23 €/mes**

Perfeccionamiento 2 días a la semana.

Lunes y Miércoles / Martes y Jueves

18:00, 19:00 y 20:00 h.

Precio: 40,30 €/mes

Un día a la semana posibilidad
de viernes: **23 €/mes**

Adultos 2 días a la semana.

Lunes y Miércoles / Martes y Jueves

20:00 y 21:00 h.

Precio: 40,30 €/mes

Un día a la semana posibilidad
de viernes: **28 €/mes**

Si hay número mínimo de inscritos
se dará también por las mañanas.
Competición 2 horas a la semana.

Precio: 51,65 €/mes

Sábados

Adultos: **30,22 €/mes**

Niños Iniciación: **30,22 €/mes**

Niños Perfeccionamiento: **30,22 €/mes**

📞 **Información e inscripción Jon Lerchundi**
667583699. Y jonlerchundi@gmail.com
Comienzo: **Miércoles 5 de Septiembre.**



TONO FIT

Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:30 h.
(Sala 6).

Precio: 21,50 €/mes

Mínimo 15 personas y máximo 40.
Mayores de 14 años.



TRIATLÓN ESCUELA TRIATLOI ESKOLA



Iniciación Triatlón (7-14 años):

Lunes, Martes y Jueves

de 18:00 a 19:00 h.

Varios grupos en función de los grupos de edad que se conformen.

Perfeccionamiento Triatlón (15-18 años):

Lunes, Martes, Miércoles y

Jueves de 19:00 a 20:00 h.

Precio: 20 €/mes

Grupo mínimo: 6 participantes.



YOGA

Lunes y Miércoles

09:30 a 10:45 h.

(Sala 2).

19:00 a 20:15 h. (Sala 2).

Grupo

máximo 45 personas.

Precio: 9,52 €/mes

Edad mínima 16 años.

Lunes y Miércoles de 17:45 a 19:00 h. (SUM1).

Martes y Jueves de 10:15 a 11:30 horas (SUM1).

Grupo máximo 55 personas.

Precio: 9,52 €/mes

Edad mínima 16 años.

☞ *Se llevará control de asistencia a las clases con la finalidad de evitar listas de espera.*

TRX



Martes y Jueves: 19:30 a 20:15 h.

Maite (Sala 6).

21:15 a 22:00 h. Maite (Sala 6).

Precio: 21,50 €/mes

Mínimo 15 personas y máximo 22.

Mayores de 14 años.



ZUMBA

Martes y Jueves

19:00 a 20:00 h. (Sala Multiusos 1).

20:00 a 21:00 h. (Sala Multiusos 1).

Precio: 21,50 €/mes.

Mínimo 15 personas y máximo 40.

Mayores de 14 años.



SECCIONES OFICIALES DE LA AGRUPACIÓN

DELEGADOS SECCIONES		
SECCIÓN	APELLIDOS, NOMBRE	CORREO ELECTRÓNICO
AJEDREZ	EDUARDO TUÑÓN GONZALO	etunongonzalo@gmail.com
COSTURA	MARISA IRISARRI ONA	mcarmend159@gmail.com
FÚTBOL	JAVIER AMORES LIZARRAGA	famores@ono.com
FÚTBOL-SALA	RAMON VELEZ DE MENDIZABAL	futsal.adsj@gmail.com
GIMNASIA	RAQUEL PRIETO	secciongimnasiaartisticasanjuan@hotmail.com
KARATE	ARANTXA ARIZ GANUZA	aarizganuza@gmail.com
NAT.ALETAS	NATALIA BAREA CEJUELA	nasea14@gmail.com
NAT.SINCRONIZADA	SORAYA FUENTES MUNARRIZ	soraya_fm@hotmail.es
PADEL	RAFA EZKER ALVAREZ	rezker41@gmail.com
PATINAJE	ANTONIO OÑATE PÉREZ	patinajesanjuan@gmail.com
PELOTA	MIKEL CABODEVILLA (PALA)	mikelcabo@hotmail.com
SQUASH	IÑAKI ROS URRRA	poxros@hotmail.com
TAEKWONDO	FRAN SAGASTIBELZA ARAMBILLET	fransagasti@hotmail.com
TENIS	ALFONSO FERNANDEZ TORRES	alfertorres@telefonica.net
TRIATLON	ARITZ ADIN	sjdonibanetri@gmail.com
REPRESENTANTES ACTIVIDADES		
BAILES LATINOS	PATXI ZUHEROS	patxi@zuheros.net
RUNNING	BLAS SANCHEZ MORENO	blas78@icloud.com
YOGA	ROSA LOPEZ ALCALDE	juanjose_rosa@hotmail.com





2018 • 2019

**Programa de actividades
deportivas y ocio**

**Kirol aisialdi jardueren
egitaraua**



AGRUPACIÓN DEPORTIVA
SAN JUAN DONIBANE
KIROL ELKARTEA

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



/adsanjuandke



/adsanjuandke



@ADSanJuanDKE



AD San Juan DKE

Avda. Sancho el Fuerte, s/n
31011 PAMPLONA

Tfno. 948 172 255

Fax 948 276 313

E-mail: adsjdke@adsj-dke.com

www.adsj-dke.com