

# 20152016. OCIO Y DEPORTE KIROL AISIALDI

PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
JARDUEREN EGITARAUA



AGRUPACIÓN  
DEPORTIVA  
SAN JUAN

DONIBANE  
K I R O L  
E L K A R T E A

## INFORMACIÓN GENERAL

### BASES GENERALES PARA TODAS LAS ACTIVIDADES

**1.- Inscripciones en horario de oficinas del 2 al 11 de septiembre hasta las 17:00h.**

**Inscripciones por Internet en la página de la ASDJ: [www.adsj-dke.com](http://www.adsj-dke.com) (portal del socio)**

**2.-** Si en los grupos que se ofertan existe una demanda superior a las plazas que se programan, se procederá mediante sorteo a designar las personas que no tienen plaza y deberán pasar por oficinas donde se les indicará las actividades alternativas.

El Sorteo se celebrará en oficinas a las 12:00h. del miércoles 23 de septiembre, publicándose las listas en el tablón el viernes 25 de septiembre.

**3.-** El día 1 de octubre será la fecha oficial para el inicio de las actividades y para la inscripción por orden de llegada, en los grupos que quedan libres.



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

**5.-** Los pagos para las actividades de Gimnasia Mantenimiento, Correctiva, Danzas, Relajación, Pilates, TRX, Easy Tono, Easy Line, Zumba, GAP, Stretching, Tono Fit, Danza del Vientre, Aerobic y Yoga se realizarán en dos plazos. El primer plazo corresponderá a los meses de Octubre-Noviembre-Diciembre-Enero y se girará con el recibo de Noviembre. El segundo plazo corresponderá a los meses de Febrero-Marzo-Abril-Mayo-Junio y se girará con el recibo de Marzo. En el caso de querer borrarse de la actividad, deberá comunicarse en oficinas antes del 15 de octubre de 2015 para



el primer plazo, y antes del 31 de enero de 2016 para el segundo plazo.

En las actividades de Pilates, Gimnasia de Mantenimiento, Aerobic, TRX, Easy Tono, Easy Line, Zumba, GAP, Abdominales Express+Stretching, Tono-Fit, Danza del Vientre y Marcha Nórdica, se tendrán en cuenta las siguientes normas: Solo se puede apuntar a un grupo por actividad. La persona que se apunte a más de un grupo, perderá la plaza en dicha actividad. Sí se permite apuntarse en varias actividades, pero solo a un grupo en cada actividad.

**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-Diciembre.

### NORMAS GENERALES DE USO Y FUNCIONAMIENTO DE LAS INSTALACIONES

#### HORARIO INSTALACIONES

De 8:00 a 22:00 horas para todas las instalaciones deportivas y cierre general de la Agrupación a las 23:00 horas.

Domingos y festivos, las piscinas cubiertas se cierran a las 13:30 horas y las saunas se cierran a las 15:00 horas.

#### HORARIO OFICINAS

Mañanas: De lunes a viernes, de 9:00 a 13:00 h.  
Tardes: De lunes a jueves, de 16:00 a 20:00 h.  
Viernes; de 16:00 a 19:00 h.

**Excepto horario específico de verano, del 15 de**

junio al 15 de septiembre. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00h. y viernes de 9:00 a 17:00h.

## ACCESO GENERAL A LAS INSTALACIONES

Tanto en temporada de verano como en el resto del año es OBLIGATORIO pasar por el lector el carnet o la huella dactilar del socio, tantas veces como entre en las instalaciones.



## TAQUILLAS DE TARJETA-MONEDA Ó CANDADO

### Normas generales:

Está prohibido efectuar reserva de taquillas. Las taquillas sustituyen al servicio de guardarropa y deben dejarse libres una vez utilizadas, antes de abandonar diariamente las instalaciones.

### Normas de funcionamiento de las taquillas con candado

Todo socio que desee utilizar este tipo de taquilla deberá aportar su propio candado. Se aconseja sea NUMÉRICO para evitar pérdida de llave.

Todos los días, a primera hora de la mañana, se cortarán los candados que se hayan dejado de un día para otro, no responsabilizándose la Agrupación, ni de su costo ni reposición al socio. El contenido de la taquilla estará depositado en Control de Acceso durante 48 horas y de no reclamarse, su contenido será destruido.

### Importante:

**Memorizar el número de taquilla que se haya utilizado y a su regreso de la actividad localizar la taquilla ocupada.**

En evitación de robos se aconseja mantener las pertenencias SIEMPRE dentro de la taquilla, incluso en el momento de ir a ducharse.

## TAQUILLAS DE ALQUILER

Las taquillas que estaban ubicadas en los bajos del Edificio Social, han sido renovadas. Los socios que lo deseen pueden disponer de una taquilla en alquiler. En oficinas les informarán a los intereseados.

### CESPED

No se debe correr alrededor del mismo y utilizarlo como circuito de "footing".

Para acceder a las distintas instalaciones utilizar los paseos interiores.

## FUNCIONAMIENTO EDIFICIO COMEDORES

**Utilización meses del 1 de mayo al 15 de octubre.**

**Lunes a jueves:** Apertura a las 10:00h. y cierre el mismo del bar/salón social.

**Viernes, sábados, domingos y festivos:** Apertura a las 9:00h. y cierre el mismo del bar/salón social.

**Utilización meses del 16 de octubre al 30 de abril.**

**Lunes a jueves:** Apertura a las 17:30h. si hay reservas y cierre el mismo del bar/salón social.

**Viernes y vísperas de festivos:** Apertura a las 17:30h. y cierre el mismo del bar/salón social.

**Sábados, domingos y festivos:** Apertura a las 9:00h. y cierre el mismo del bar/salón social.

De lunes a jueves, se abrirán los comedores solamente si hay reservas y se habilitarán los módulos necesarios en función de las mismas. Las reservas se realizarán con 24 horas de antelación en las Oficinas de la Agrupación, para que los empleados puedan preparar adecuadamente el local.



Terminado el evento el socio solicitante deberá comunicarlo en Portería.

## NORMAS GENERALES

Los socios mayores de 18 años, podrán acceder al Edificio de Comedores acompañados de invitados **no socios**, con las restricciones que a continuación se detallan:

Los invitados **no socios** deberán abonar 3 euros por persona.

El socio anfitrión deberá cumplimentar previamente un impreso, detallando los datos de todos los invitados **no socios** que deseen acceder.

Entre el **15 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 21:00 horas. Los viernes y sábados, no se permite el acceso a **no socios** al Edificio de Comedores.



## HAMACAS DE VERANO

Deben retirarse para el 31 de octubre. Las que queden se enviarán a los traperos.

## CUMPLEAÑOS

Los CUMPLEAÑOS se celebrarán exclusivamente en el Edificio de Comedores, quedando prohibidos en los locales del Bar/Restaurante.

Se exigirá la reserva previa en oficinas indicando nombre y número de socio responsable, mayor de 18 años, que se ocupará de los niños y estará con ellos en todo momento.

El número máximo es de 3 cumpleaños por día.

La persona que cumpla los años será necesariamente socia.

Se abonará 2 euros por persona no socia que acuda al cumpleaños.

El **servicio de bar** del Edificio de Comedores, será gestionado exclusivamente por los adjudicatarios autorizados por la Agrupación y en los horarios que la Junta Directiva determine.

Si se accede con comida y bebidas propias, obligatoriamente se deberá hacer uso del Edificio de Comedores. En los locales del Bar/Restaurante, se deberá adquirir la **bebida** en la barra.

Solo está permitido cocinar en los lugares habilitados fuera del edificio de comedores (**barbacoas de leña**). En el interior, solamente se podrá calentar la comida en los **microondas** instalados al efecto.

El socio que utilice el comedor se responsabilizará de la **limpieza de las mesas, sillas y el entorno utilizado**. El incumplimiento de esta norma conllevará la pérdida del derecho de uso por un periodo de 3 meses y de un año en caso de reincidencia.

Las **mesas y sillas** una vez utilizadas deben colocarse en la posición establecida como estándar.

Queda terminantemente prohibido el uso de **pelotas o balones**, así como la realización de actividades que puedan causar daños en las instalaciones del comedor o molestias a los usuarios. En caso de producirse daños de cualquier tipo, la reparación correrá a cargo del socio causante del mismo o de los padres en caso de ser menor de edad. Si el daño es provocado por un invitado no socio, será el socio responsable quien asuma el costo de la reparación.

Los socios deberán cumplir las normas establecidas y comunicar **en Portería u Oficina** cualquier deficiencia que pudieran observar así como realizar sugerencias que puedan favorecer el mejor funcionamiento y cuidado de las instalaciones.

La Junta Directiva podrá **modificar las Normas** de Funcionamiento para acomodarlas a las necesidades generales de los socios y para obtener el mejor funcionamiento, cuidado y conservación de las instalaciones.

## HORARIO DEL BAR-RESTAURANTE TABERNA-JATETXEAREN ORDUTEGIA

**16 septiembre 2014 a 15 de junio 2015**  
**2014ko ekainak 15tik Irailaren 15a**

Laborables/Lanegunetan..... 9:00 a 22:00 h./ordu

Viernes, sábados y vísperas  
de festivos/ostiralak,

larunbatak eta bezperetan. 9:00 a 01:00 h./ordu



### NORMAS DE UTILIZACIÓN DEL NUEVO POLIDEPORTIVO

Calzado deportivo adecuado de suela blanca o clara (nunca suela negra)

Ropa deportiva y siempre con torso cubierto.

Prohibido escupir e introducir en la pista cualquier tipo de comida o bebida.

Con independencia de la programación y uso de las secciones deportivas propias, (fútbol sala, baloncesto, futbito, etc.), los socios que lo deseen, excepto temporada de verano, podrán hacer uso de dicha instalación con arreglo a las siguientes normas:

- 1.- Deberá reservarse en oficinas, día y hora que esté libre para uso particular de los socios.
- 2.- Una vez efectuada la reserva, retirarán la llave de Portería, dejando el carnet de socio o D.N.I.
- 3.- Serán responsables en su hora reservada del posible acceso de otros socios.
- 4.- La reserva la realizarán socios mayores de 18 años y necesariamente deberán ser participantes o estar presentes en la hora reservada. De igual forma serán los responsables de las incidencias que pudieran ocurrir y velarán por el escrupuloso cumplimiento de estas normas. Una vez finalizada su utilización y si no hay otra reserva posterior, dejarán la instalación perfectamente cerrada, comprobando que no queda

nadie en su interior.

5.- Los vestuarios del polideportivo se utilizarán únicamente por los equipos, tanto de entrenamiento como de competición.

### NORMAS DE UTILIZACIÓN PARA LAS PISCINAS CUBIERTAS

#### HORARIO DE FUNCIONAMIENTO

Todos los días de 10:00 a 21:00 horas, del 15 de junio al 15 de septiembre. A partir de esa fecha, horario del resto del año (de 8:00 a 22:00 horas). Domingos y festivos (de 8:00 a 13:30 horas).

A la zona de baño se entrará con gorro, chanclas y bañador.

Uso obligatorio del gorro. El socio que no disponga, si lo desea, puede adquirirlo en portería al precio de 2,00 o 3,00 euros.

La piscina grande es para uso exclusiva de nadar (por calles y según el nivel de nado, que marcará el socorrista).

La piscina mediana tiene un uso de cursillos de



enseñanza y nado libre.

Piscina cubierta antigua: cursillos de enseñanza.

#### ZONA TERMAL

Uso exclusivo para mayores de 18 años.

Acceder perfectamente duchado y sin restos de jabón o cremas.

Tiempo aconsejable de uso: 10 minutos.

No es aconsejable su utilización por embarazadas.

Se prohíbe terminantemente saltar de chapuzón o los juegos.

En todo momento se atenderán y cumplirán las indicaciones que realice el socorrista.

## AJEDREZ

### INICIACIÓN

Se sacará grupo si hay al menos 6 personas apuntadas

### Precios:

**1 día/semana: 15 euros/mes**

**2 días/semana: 22 euros/mes**

### Martes

Sub16, 17:15 a 18:15 h.

Sub12, 18,15 a 19:15 h.

### Miércoles

Inic, GR 1, 17:15 a 18:15 h.

Inic, GR 2, 18,15 a 19:15 h.

Inic. Adultos, 19:30 a 20:30 h.

### Jueves

Sub16, 17:15 a 18:15 h.

Sub12, 18,15 a 19:15 h.

Técnica., 19:30 a 20:30 h.

*Desde el 18 de Septiembre, la sección estará abierta los viernes de 19:30 a 21:00, de forma libre y gratuita, para cualquier socio o socio deportivo que quiera acercarse a jugar un rato, o a aprender algo de ajedrez. Sin compromisos y para todas las edades.*

*Si solo puedes venir a las clases 1 día, habla con nosotros para concretarlo.*



### Viernes

Inic, GR 1, 17:15 a 18:15 h.

Inic, GR 2, 18,15 a 19:15 h.

Acceso Libre, 19:30 a 20:30 h.

Para cualquier duda, enviad un email a [ajedrez@adsj-dke.com](mailto:ajedrez@adsj-dke.com) y nos pondremos en contacto con vosotros.

## AEROBIC



Mínimo 15 personas, máximo 40 personas.

Lunes y miércoles de 20:30 a 21:15 h. Mentxu (sala 6).

Martes y jueves de 9:15 a 10:00 h. y de 18:45 a 19:30 h. Maite (sala 6).

**Precio: 12,00 euros/mes**



## ABDOMINALES EXPRESS-STRETCHING

Mínimo 15 personas, máximo 40 personas, mayores de 14 años.

Lunes y miércoles de 19:00 a 19:30 h. (sala 6).

**Precio: 12,00 euros/mes**

## BAILES LATINOS



### Nivel: Latinos Iniciación

Viernes de 20:30 a 22:00 h.  
Alejandra.

### Nivel: Latinos Medio-Avan- zado.

Viernes de 18:00 a 19:30 h.  
Gabi).

### Nivel: Latinos Avanzado

Viernes de 20:30 a 22:00 h.  
Alejandra.

**Precio: 19,00 euros/mes**

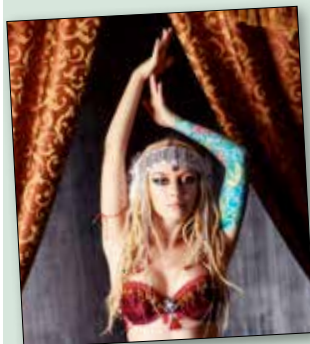
Grupo mínimo 20 personas.

Las clases darán comienzo la **primera semana de octubre.**

El pago del primer cuatrimestre se realizará el primer día de clase.

Delegado: Alejandro Bizente.

## DANZA DEL VIENTRE



Mínimo 15 personas, máximo 40 personas, mayores de 14 años.

Lunes de 19:00 a 20:30 h.  
(sala multiusos 1).

**Precio: 21,50 euros/mes**

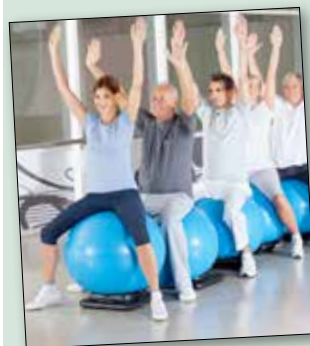
## DEFENSA PERSONAL



Mayores de 16 años.

**Precio: 20,00 euros/mes**

Horarios: Lunes y viernes  
de 20:15 a 21:15 h.



## GAP.

[GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS ]

Mínimo 15 personas, máximo 40 personas, mayores de 14 años.

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h. (sala 6).

**Precio: 21,50 euros/mes**

## DANZAS REGIONALES

### INICIACIÓN

Lunes de 20:15 a 21:30 h.

### INTERMEDIO

Lunes de 19:30 a 21:00 h.

### AVANZADO

Miércoles de 19:30 a 21:00 h.

Las Danzas Regionales se realizarán en la sal 2 del Edificio Social.

**Precio: 11,00 euros/mes**  
Grupos de 15 personas.



## EASY TONO



Mínimo 15 personas, máximo 24 personas, mayores de 14 años.  
Martes y jueves de 16:30 a 17:15 h. Mentxu (sala 2).

**Precio: 21,50 euros/mes**

## EASY LINE



Mínimo 15 personas, máximo 24 personas.  
Viernes de 10:45 a 11:30 h.  
Mentxu (sala 2).

**Precio: 8,50 euros/mes**

## FÚTBOL

Delegado sección : Joseba K. Goikoetxea

Horario: Lunes, 20:00 horas

Reunión de la Junta Directiva de Fútbol. Lugar: **Oficina de Fútbol.**

Los fines de semana tendréis los partidos de liga, a los que podéis asistir gratuitamente.



## FÚTBOL SALA

Delegado sección : Ramón Vélez. Horario: Lunes, 18:00-19:00 horas

Lugar: **Oficina nuevo polideportivo.**

Los fines de semana se disputarán las ligas de: Senior nacional B, Juveniles nacional, Provincial, cadetes e infantiles de JDN.





## GIMNASIA CORRECTIVA



Delegado de sección:  
Fernando Arilla.

**Horarios:** Lunes, miércoles y viernes de 12:00 a 13:00 h. y de 17:30 a 18:30 h.

**Precio: 10,42 euros/mes**

(Plazas limitadas, máximo 40 personas)

**Sala 2.**

## GIMNASIA ARTÍSTICA NIÑAS

### ACTIVIDAD DE INVIERNO DE GIMNASIA ARTÍSTICA

**Niñas de 4 a 8 años**

Martes y jueves de 17:45 a 18:30 h.

**Precio: 12,00 euros/mes**

**Niñas de 9 años en adelante**

Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.

**Precio: 14,00 euros/mes**

### NIÑAS DEL EQUIPO DE COMPETICIÓN

Martes, jueves, viernes y sábado (previa selección)



Forma pago de la actividad:

1<sup>er</sup> pago: octubre a enero

2<sup>o</sup> pago: febrero a junio

Calendario escolar de octubre a junio (acabando con la exhibición)

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Mínimo 15 personas, máximo 40 personas, mayores de 14 años.

Lunes, miércoles y viernes:  
De 9:15 a 10:00 h.  
Mentxu (sala 6).

De 10:0 a 10:45 h.  
Mentxu (sala 6).

De 11:00 a 11:45 h.  
Maite (sala 2).

Martes y jueves:  
De 20:15 a 21:15 h.  
Maite (sala 6).

**Precio: 10,50 euros/mes**

## KARATE

Delegada sección:  
Arantxa Ariz

### HORARIOS

Niños de 5 a 8 años:  
Lunes y miércoles,  
de 17:30 a 18:15 h.

Niños de 9 a 13 años:  
Lunes y miércoles,  
de 18:15 a 19:15 h.

Adultos a partir de 14  
años: Lunes, miércoles  
y viernes  
de 19:15 a 20:15 h.

Entrenamientos, com-  
peticiones y exámenes:  
Martes y jueves,  
de 20:00 a 22:00 h.

### Puertas abiertas:

**Adultos:** 28 y 30 de septiem-  
bre y 2 octubre. **Niños:** 5 y 7  
de octubre.



### Precios:

Niños 5-8 años: **19 euros/mes**

Niños 9-13 años: **20 euros/mes**

Adultos: **24 euros/mes**

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MÁS DE 60 AÑOS

Mínimo 15 personas, máxi-  
mo 40 personas.

Lunes y miércoles de 10:45 a  
11:30 h. y de 11:30 a 12:15 h.  
Mentxu (sala 6).



**Precio: 10,50 euros/mes**

## MASAJE

### SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Fisioterapeuta:  
Amaia Zubiri Martínez.

Tfno. contacto: **616 213 394**

Precios:

**14 euros/sesión** de 30  
minutos.

**25 euros/sesión** de 1 hora.

Bonos:

- **10%** en 5 sesiones.

- **15%** en 10 sesiones.

## MARCHA NÓRDICA



Sábados de los meses de  
abril, mayo y junio (saldrá  
información puntual)

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO HASTA 60 AÑOS

Mínimo 15 personas, máximo  
40 personas, mayores 14  
años.

Lunes, miércoles y viernes  
9:15 a 10:00 h. Mentxu (sala 6).  
10 a 10:45 h. Mentxu (sala 6).  
11 a 11:45 h. Maite (sala 2).

Martes y jueves  
20:15 a 21:45 h. Matite (sala 6).

**Precio: 10,50 euros/mes**



## MUSCULACION



Delegado de sección:  
Alberto Iglesias.

### Horarios:

Lunes: 10:15 a 12:15 h.  
y de 18:00 a 22:00 h.

Martes: 18:00 a 21:00 h.

Miércoles: 10:15 a 12:15 h.  
y de 18:00 a 22:00 h.

Jueves: 18:00 a 22:00 h.

Viernes: 10:15 a 12:15 h.  
y de 18:00 a 22:00 h.

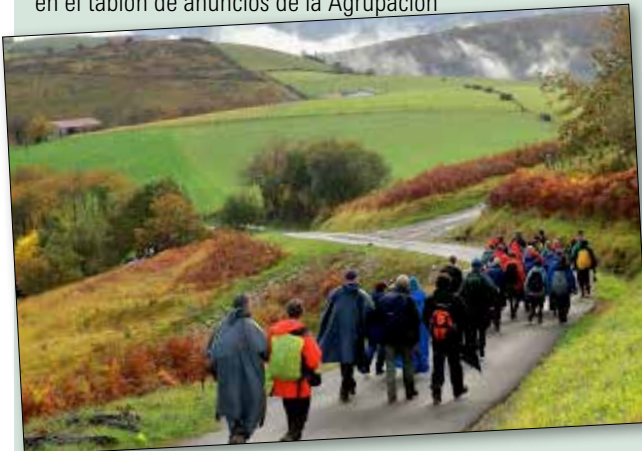
**Precio: 10,00 euros/mes**

(Plazas limitadas, inscripciones en la sala en horario de clases.

## MONTAÑA

### Actividades Grupo de Montaña DONIBANE

Todas las salidas de los domingos se anunciarán previamente en el tablón de anuncios de la Agrupación



## ROCÓDROMO



### Iniciación a la escalada en Rocódromo

Este curso es para mayores de 16 años.

### Escuela de Escalada

Dirigido entre los 6 y los 16 años.

A parte de estos cursos se realizaran otros que se iran anunciando.

Los horarios y precios estan todavia por determinar y esperaremos a las inscripciones. Para apuntarse deberan inscribirse en las oficinas dejando nombre, telefono y e-mail.

Ademas de estos cursos para los escaladores que quieran obtener el carnet para acceder al rocodromo se realizarán unos cursillos breves para evaluar y enseñar las normas de seguridad del rocodromo.

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## NATACIÓN INFANTIL



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

### Horarios:

Lunes y miércoles ó martes y jueves

**Iniciación:** 17:30 a 18:00 h. y 18:00 a 18:30 h. (mínimo 6 por grupo).

**Medio:** 18:30 a 19:00 h. (mínimo 8 por grupo).

**Perfeccionamiento:** 18:30 a 19:00 h. y 19:00 a 19:30 h. (mínimo 10 por grupo).

Viernes

**Medio Perfeccionamiento:** 17:30 a 18:30 h. (mínimo 8 por grupo).

## NATACIÓN ADULTOS

### Horarios:

Lunes y miércoles: 19:00 a 20:00 h. y 20:00 a 21:00 h.

Martes y jueves: 9:00 a 10:00 h. 10:00 a 11:00 h.

**Precio: 22,40 euros/mes**

Sábados

9:00 a 10:00 h.

**Precio: 16,30 euros/mes**

**Perfeccionamiento:** 18:30 a 19:30 h. (mínimo 10 por grupo)

Sábado

**Perfeccionamiento:** 10:00 a 11:00 h. (mínimo 10 por grupo).

**Medio:** 11:00 a 12:00 h. y 12:00 a 13:00 h. (mínimo 8 por grupo).

**Precio: 17,00 euros/mes**

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

Lunes, miércoles y sábados

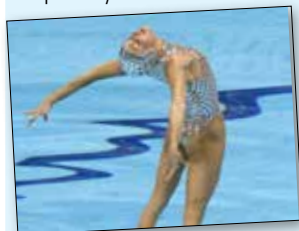
**Precio: 28,70 euros/mes**  
Grupo mínimo 13 personas.

Martes, jueves y sábados

**Precio: 28,70 euros/mes**  
Grupo mínimo 13 personas.

## NATACIÓN SINCRONIZADA

Niñas y niños entre 7 y 11 años que sepan nadar los tres estilos básicos: crol, espalda y braza.



### Iniciación:

Lunes y Miércoles de 18 a 19h (piscina de abajo)

**Júnior:** (nacidas 1999, 1998 y 2000): Lunes y Miércoles de 16:30 a 18h.

**Infantil** (nacidas 2001, 2002 y 2003): Lunes y Miércoles de 19 a 20:30h.

**Alevín:** (nacidas 2004 en adelante): Lunes y Miércoles de 18 a 19h.

Opcional para las tres categorías: 2 sábados al mes de 10 a 11h categoría Júnior y de 11 a 12h categorías Infantil y Alevín.

### Precios:

2h a la semana (iniciación y Alevín sin sábados): **22 euros**

3h a la semana (Infantil y Júnior sin sábados, Alevín con sábados): **26 euros**

4h a la semana (Infantil y Júnior con sábados): **30 euros**

## AQUAGYM



Lunes y Miércoles  
9:15-10:15h (piscina de  
abajo)  
10:15-11:15h (piscina de  
abajo)  
Martes y Jueves

**Iniciación:** 18:00-19:00h  
(piscina de arriba)  
**Avanzado:** 19:00-20:00h  
(piscina de abajo)  
Grupo mínimo 12 personas  
**Precio: 25,20 euros/mes**

## NATACIÓN EMBARAZADAS



**Horarios:**  
Martes y jueves:  
11:00 a 12:00 h.

Grupo mínimo 8 personas  
**Precio: 23,00 euros/mes**

## ADAPTACIÓN A LA NATACIÓN

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.



**Horarios:**  
Lunes y Miércoles ó Martes y  
Jueves: de 17:00 a 17:30 h.  
Grupo mínimo 10 personas

**Precio: 20,20 euros/mes**

## AQUASPORT



La idea de esta actividad es combinar la mejora de la técnica de la natación con toda clase de juegos y deportes acuáticos, fomentando la

participación y la creatividad. Está dirigida a jóvenes a partir de 10 años.

Miércoles

16:30-17:30h  
Grupo mínimo 10 personas

**Precio: 17,00 euros/mes**

## PREPARACIÓN ALETAS Y SINCRONIZADA

Dirigido a niñas y niños a partir de 6 años, con cierto dominio del medio acuático y que en un futuro quieran hacer cualquiera de estas dos actividades. Se combinarán ejercicios de ambas disciplinas.

Martes y Jueves

19:00-19:45h

Grupo mínimo 10 personas

**Precio: 21,60 euros/mes**



### NORMAS GENERALES PARA ACTIVIDADES ACUÁTICAS

\*El curso será de octubre a mayo para todas las actividades excepto sincronizada y natación para adultos, que se alargará hasta la tercera semana de junio, como el curso escolar. El pago será 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

## PADEL



Delegado: Rafa Ezker

**Inicio 21 de septiembre**

Duración: 35 semanas.

### ESCUELA DE ADULTOS

**Clases de Padel, de 1 hora de duración - 1 vez a la semana- grupos de 4 alumnos (niveles homogéneos)**

### TODOS LOS NIVELES

- Iniciación
- Perfeccionamiento
- Avanzados
- Competición

**Precio: 38:00 euros/mes**

1 vez a la semana

Durante 35 semanas.

**Precio: 34:00 euros/mes** de mañanas de 9:00 a 14:00 h.

### ESCUELA DE MENORES.

Desde los 6 años hasta los 15 años.

- Iniciación
- Perfeccionamiento
- Competición - torneo - equipos

**Precio: 34:00 euros/mes**



1 vez a la semana + DOMINGOS GRATIS (partidos-entrenos con los demás niños de la escuela)

Seguimiento a los torneos.

Participación en los equipos de menores

### INSCRIPCIONES:

Escribiendo a [sanjuandale@gmail.com](mailto:sanjuandale@gmail.com) o llamando a:  
Alejandro Capitani  
Tfno.: 686654351

### MONITORES ESPECIALIZADOS

## PELOTA



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

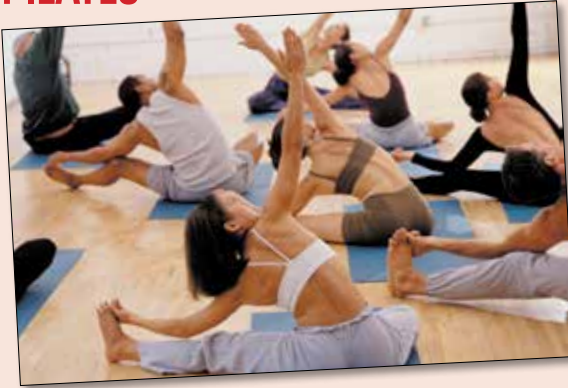
Habrà varios grupos dependiendo de edades y categorías.



Los horarios aún están sin concretar, se intentará cuadrar para que todos puedan acudir al menos un día a la semana, con máximo de dos días. A mediados de septiembre tendremos una reunión para concretar horarios.

**Precio: 10:00 euros/mes**

## PILATES



Grupos, mínimo 8, máximo 17 personas.  
Mayores de 14 años.

### Horarios:

Lunes y miércoles:  
12:15-13:00 h. Mentxu (sala 6).  
19:45-20:30 h. Mentxu (sala 1).  
20:15-21:00 h. Maite (sala 2).  
21:00-21:45 h. Maite (sala 1).  
21:15-22:00 h. Mentxu (sala 6).

Lunes y viernes:  
15:30-16:15 h. Maite (sala 1).  
Martes y jueves:  
10:00-10:45 h. Maite (sala 1).  
10:45-11:30 h. Maite (sala 1).  
15:45-16:30 h. Mentxu (sala 1).  
17:45-18:00 h. Mentxu (sala 1).  
18:00-18:45 h. Mentxu (sala 1).  
18:45-19:30 h. Mentxu (sala 1)

**Precio: 27,50 euros/mes**

## RELAJACIÓN TALLER PRÁCTICO



Lunes: 20:30-21:30 h.

**Sala Usos Múltiples 1  
Edificio Social**

Grupo mínimo 15 personas.

**Precio: 10,00 euros/mes**

## PATINAJE

Delegado sección:  
Antonio Oñate.

### Horarios:

Lunes , 19:00 a 20:00 h.

Oficina de patinaje:  
Edificio corredores.

### Minis y Benjamines 1<sup>er</sup> año:

Lunes y jueves  
18:30 a 19:30 h.

### Benjamines 2<sup>o</sup> año, alevín e infantil de 1<sup>er</sup> año:

Lunes, miércoles y viernes  
18:30 a 20:00 h.



**Infantil 2<sup>o</sup> año, juvenil,  
junior y senior:**  
Martes, miércoles y viernes  
19:30 a 21:00 h.

**Precio: 16,50 euros/mes**





## SALA FITNESS



### HORARIOS:

#### Mañanas:

Lunes a viernes:  
8:00 a 13:30 h.

#### Tardes:

Lunes a jueves:  
16:30 a 21:30 h.

Viernes:  
17:00 a 20:00 h.

#### Sábados:

10:00 a 13:00 h.

### SERVICIOS OFRECIDOS:

#### 1.- Acceso a la sala

Precio: 4,50 euros/mes

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

#### 2.- Entrenamientos personales

**Precio: dependiendo del tipo de entrenamiento y dedicación necesaria.**

Dirigidos a todo tipo de personas, trabajo individualizado en función de las necesidades de cada uno. Preparación de oposiciones, preparación de media maratones y maratones, pérdida de peso.

**Más información en la sala Fitness.**



## SQUASH



Delegado de la sección:  
Iñaki Ros.

### Horarios:

Martes y jueves:  
Niños, 12 a 15 años.  
18:30 a 19:30 h.

Adultos:  
19:30 a 21:00 h.

**Ranking Inscripción:**  
**10,00 euros.**

**Precio: 35,00 euros/mes**



## SPINNING SALA DE SPINNING



**Precio: 27,70 euros/mes**

Da derecho a asistir a cualquiera de las clases ofertadas en cualquiera de los horarios.

Todos los horarios pueden sufrir modificaciones en fun-

ción al número de inscritos a la sala.

**Precio SPIN senior: 13 euros**

Grupo cerrado destinado a personas mayores de 55 años.

Las clases serán impartidas por el equipo SPIN\*CLUB, David Pérez Aquerreta, Francisco Javier Larumbe y Luis Bautista.

### OFERTA HORARIA - ABONO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	Training 25'-9:30-9:55h	Insanity 9:30-10:15h	Training 25'-9:30-9:55h
SPIN Sn. 30'-10:30-11:00h	SPINPower-10-11:00h	SPIN Sn. 30'-10:30-11:00h	SPINPower-10-11:00h
Insanity 17:45-18:30h		Insanity 17:45-18:30h	
SPINPower-18:35-19:35h	SPINPower-19:15-20:15h	SPINPower-18:35-19:35h	SPINPower-19:15-20:15h
Insanity 19:45-20:30h	SPINPower-20:15-21:15h	Insanity 19:45-20:30h	SPINPower-20:15-21:15h
SPINPower-20:35-21:35h		SPINPower-20:35-21:35h	

### HORARIOS SPINNING VIRTUAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Spinning® Virtual 9:15h	Spinning® Virtual 11:15h	Spinning® Virtual 9:15h	Spinning® Virtual 11:15h	Spinning® Virtual 9:15h	
Spinning® Virtual 11:30h	Spinning® Virtual 14:30h	Spinning® Virtual 11:30h	Spinning® Virtual 14:30h	Spinning® Virtual 11:30h	Spinning® Virtual 10:30h
Spinning® Virtual 14:30h	Spinning® Virtual 16:00h	Spinning® Virtual 14:30h	Spinning® Virtual 16:00h	Spinning® Virtual 14:30h	Spinning® Virtual 12:00h
Spinning® Virtual 16:00h	Spinning® Virtual 17:00h	Spinning® Virtual 16:00h	Spinning® Virtual 17:00h	Spinning® Virtual 18:00h	
	Spinning® Virtual 18:00h		Spinning® Virtual 18:00h	Spinning® Virtual 19:00h	

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 y no se cobra la cuota, y se sigue cobrando de forma automática en el mes de agosto.

# TENIS



Delegado sección:  
Alfonso Fernández.

## NIVELES:

### Mini-tenis:

2 días a la semana. 18:00h.  
Lunes y miércoles  
Martes y jueves.  
**Precio: 17,04 euros/mes**

### Iniciación niños:

2 días a la semana. A las  
18:00h. y 19:00h.  
**Precio: 25,56 euros/mes**  
1 día a la semana  
**Precio: 24,00 euros/mes**

Lunes y miércoles  
Martes y jueves.  
Posibilidad de viernes.

### Perfeccionamiento:

2 días a la semana. A las  
18:00h. y 19:00h.  
Lunes y miércoles  
Martes y jueves.  
Posibilidad de viernes.  
**Precio: 29,82 euros/mes**

### Adultos:

2 días a la semana. A las  
20:00h. y 21:00h.

**Precio: 29,82 euros/mes**

1 día a la semana

**Precio: 28,00 euros/mes**

Lunes y miércoles  
Martes y jueves.

Si hay número mínimo de  
inscritos, también se darán  
por la mañana..

### Equipos de competición:

**Precio: 38,34 euros/mes**

### Escuela de sábados:

Clases de 1:30 h.

9:00h. Adultos **29,82 euros**

10:30h. Niños de 9 a 14 años.

**26,63 euros/mes**

12:00h. Niños de 5 a 8 años.

**21,30 euros/mes**

Lugar: **Pistas de tenis**

## INFORMACIÓN E

## INSCRIPCIONES:

Tfno.: 667 583 699  
(I. Lertxundi Aranaz)  
jonlerchundi@gmail.com

Comienzo de la escuela:  
**Lunes 7 de septiembre**



## TRIATLON



Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.

En función de los grupos de edad que se conformen, niños entre 7 a 10 años y entre 11 a 15 años.

**Precio: 20,00 euros/mes**  
Grupo mínimo: 8 personas.

## TRX



Martes y jueves de 19:30 a 20:15 h. Maite (sala 6)  
21:15 a 22:00 h. Maite (sala 6)

Grupo mínimo 15, máximo 22.  
Mayores de 14 años

**Precio: 21,50 euros/mes**

## TAEKWONDO



Delegado sección:  
Fran Sagastibelza.

### Inicio Curso:

Adultos: 7 de septiembre  
Infantiles: 9 de septiembre

### Horarios:

1<sup>er</sup> grupo:

#### Pequeños de 5 a 9 años

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.

2<sup>o</sup> grupo:

#### Medianos de 10 a 14 años

Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.

3<sup>er</sup> 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.



## YOGA



Delegado sección:  
José J. Ucar

**GRUPOS MAIKA:**  
Lunes y miércoles  
9:30 a 10:45 h. (sala 2)  
19:00 a 20:15 h. (sala 2)

Grupo máximo: 40 personas

**Precio: 9,52 euros/mes**  
Edad mínima: 16 años.

**GRUPOS FERMÍN:**  
Lunes y miércoles  
17:45 a 19:00 h. (sala 1)  
Edificio Social

Martes y jueves  
10:15 a 11:30 h. (sala 1)  
Edificio Social

**Precio: 7,62 euros/mes**  
Grupo máximo: 50 personas.

## TAI CHI



**Horarios:**  
Lunes y miércoles  
18:30 a 19:30 h. (sala 1)

**Precio: 21,50 euros/mes**

## ZUMBA



Grupo mínimo 15 y máximo  
40 personas. Mayores de 14  
años.

**Horarios:**

Martes y jueves:  
19:00 a 20:00 h. (multiusos 1)  
20:00 a 21:00 h. (multiusos 1)

**Precio: 21,50 euros/mes**

## TONO FIT



Grupo mínimo 15 y máximo  
40 personas. Mayores de 14  
años.

Lunes y miércoles  
19:30 a 20:30 h. (sala 6)  
**Precio: 21,50 euros/mes**

## ACTIVIDADES CULTURALES

### GUIARRA

Los horarios se concretarán con el profesor, clases de una hora a la semana, y max. dos alumnos por clase.

**Precio: 40,00 euros/mes**

También se darán clases individuales de media hora

**Precio: 30,00 euros/mes**

### TROMPETA Y PERCUSIÓN

En función de las personas que se inscriban se programaran las clases.

### CANTO Y GRUPO DE CANTO

Los interesados en formar parte del grupo de canto y recibir clases de canto pueden inscribirse en oficinas.

### COSTURA

Delegada: Marisa Irisarri.

#### Horarios:

Martes y Jueves de 17.30 a 19.30 h.

#### PATCHWORK

Lunes o Miércoles de 17.30 a 19.30 h.

Martes, de 10.00 a 12.00 h

Visita nuestra galería fotográfica

Blog: Puntadas agrupadas

### PINTURA

Curso de dibujo y pintura para todos los niveles, desde iniciación a avanzado.

#### Grupos:

-niños y niñas (de 7 a 13 años). Miércoles de 17:00-18:30 h.

-adultos (desde 14 años) Martes 17:00-19:00. Posibilidad de grupo de adultos por la mañana ( 9:30- 11:30 h)

Flexibilidad respecto a horarios y días en función de la demanda.

**Precio: 27,00 euros/mes**

### DIETÉTICA

**Servicio de nutrición** a disposición de los/as socios/as:

Consulta dietética los viernes en la ADSJ

-Individual y para tarifas consultar con la especialista

- Talleres de desayunos para niños/as

- Charlas y cursos de formación

- Medición de la grasa corporal en las diferentes partes del cuerpo

### BALLET Y DANZA CLÁSICA

Lunes: Ballet niñas/os de 17.30h a 18.30h

Martes y jueves: Body Ballet adultos de 9.00h a 10.00h

Ballet Adultos de 20.30h a 22.00h

Miércoles: Ballet niñas/os de 16.00h a 17.00h

Viernes : Ballet niñas/os de 17.30h a 18.30h

Estos horarios están abiertos a organizar más clases en caso de que se apunte más alumnos.

### FOTOGRAFÍA

El tema del concurso navideño de este año es "Casco Antiguo de Pamplona", que hay tiempo de hacer las fotos que queramos. Y animar a participar a todos los socios, se publicara a la entrada de la piscina y en la página web de la agrupación como, cuando y de qué manera entregar las fotografías.

Tenemos la intención de programar un Rally fotográfico, pero como no tenemos fechas aun no las podemos lanzar, no obstante pedimos a los socios estén atentos a la página web de la Agrupación, donde se publicara la información concreta.

## TALLER DE TEATRO

Profesora: Susana Gutiérrez  
Horarios:

- Miércoles de 17.00 a 18.00 h. (niños de 4 a 6 años)
- Miércoles de 18.00 a 19.00 h. (niños de 7 a 10 años)
- Miércoles de 19.00 a 20.00 h. (Adultos)

Los grupos tendrán un mínimo de 5 alumnos y un máximo de 12.

El comienzo de las clases de teatro será el 7 de octubre de 2015. Ese día será también una clase abierta para los

socios que quieran conocer la actividad.

Lugar: Sala Multiusos 1

**Precio: 15,00 euros/mes**



## ESCUELA DE MÚSICA

### Talleres musicales para niños de 3 a 6 años

Ven a aprender a disfrutar de la música a través de juegos, canciones, bailes, dibujos... y todo con mucha diversión.

Clases de 1 hora semanal. Cada clase tendrá un máximo de 7 alumnos y un mínimo de 4.

Horarios (\*): Lunes:  
17:30 – 18:30

Martes: 17:30 – 18:30 h.  
Miércoles: 17:00 – 18:00 h.  
18:00 – 19:00 h.

Los grupos se harán con niños de edades similares. Se podrán añadir más grupos según demanda.

**Precio: 25,00 euros/mes**

Lenguaje musical para todas las edades a partir de 7 años  
Clases de 1 hora semanal.

Cada grupo contará con un máximo de 6 alumnos y un mínimo de 4.

Los horarios se concretarán con el alumnado.

Se ofertan clases para adultos por la mañana los martes y jueves y para niños por las tardes de lunes a jueves.

**Precio: 25,00 euros/mes**

Guitarra para todas las edades a partir de 7 años.

Ven a aprender a acompañar las canciones que más te gustan.

Cada grupo contará con un máximo de 4 alumnos y un mínimo de 3.

## TALLER DE LITERATURA EL PLACER DE LEER

Reuniones literarias, quizás cada 15 días, para analizar y comentar libros y poner en común conclusiones literarias y aprender y crecer en el placer de leer, interesados inscribirse en oficinas de la Agrupación. Esta actividad será llevada por una especialista con experiencia en literatura y crítica literaria.

## CORO INFANTIL

¿Te gusta cantar?

¿Te gustaría cantar canciones a voces para amenizar distintos eventos de la agrupación?

¿Te gustaría participar en algún pequeño concierto?

Con los niños que estén interesados podríamos formar un coro para cantar a voces canciones de todo tipo.

Es necesario contar con un número mínimo de voces.

Se realizará una pequeña "prueba de voz" para poder formar parte del coro.

Los ensayos serán de 45 minutos dos veces a la semana.

**Precio: 8,00 euros/me**

(\* Los horarios podrán variar según necesidades académicas y ocupación de cada grupo.

(\* Los grupos de niños se formarán con alumnos de edades similares.

# EVENTOS

- **28-10-2015:** Fiesta de Halloween abierta a los niños de la piscina que quieran participar.
- **4-12-2015:** Convocatoria de los concursos de cuentos para socios de la Agrupación.
- **20-12-2015:** Muestra de Navidad del taller de teatro, abierta a los socios.
- **22-12-2015:** Concurso de dibujo para socios de la Agrupación.

- **22-12-2015:** Fiesta de Navidad para los socios de la Agrupación (Animación y cuentacuentos, representación teatral, llegada del Olentzero y Santa Claus). Anuncio de los ganadores de los concursos de cuentos y dibujo.

Para el año 2016 se propondrán actividades cuando se elabore el calendario en la sección de cultura.



AGRUPACIÓN DEPORTIVA  
SAN JUAN

DONIBANE  
KIROL  
ELKARTEA

Avda. Sancho el Fuertes, s/n. - 31011 PAMPLONA  
Tfno.: 948 172 255 - Fax: 948 276 313  
E-mail: [adsjdke@adsj-dke.com](mailto:adsjdke@adsj-dke.com)  
[www.adsj-dke.com](http://www.adsj-dke.com)