

AGRUPACIÓN  
DEPORTIVA  
SAN JUAN

DONIBANE  
KIROL  
ELKARTEA



# DEPORTE y OCIO KIROL AISIALDI

PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
2023 | 24

INSCRÍBETE Y PARTICIPA, TE ESPERAMOS



# Contactos DELEGADOS SECCIONES

APELLIDOS Y NOMBRE	SECCIÓN	EMAIL
ANTOÑANZAS CALLAO, ALBERTO	AJEDREZ	ajedrez@adsj-dke.com
FUENTE ESNAL, JOSUNE	BALONMANO	balonmano@adsj-dke.com
DE LEÓN EL BUSTO, M. CARMEN	COSTURA	mcarmendl59@gmail.com
SOTELO ENRIQUEZ, CARLOS	CULTURA	cultura@adsj-dke.com
AMORES LIZARRAGA, JAVIER	FUTBOL	futbol@adsj-dke.com
VELEZ DE M. GARCIA DE I., RAMON	FUTBOL SALA	futsal.adsj@gmail.com
HERRAIZ HERRAIZ, ANA MARIA	GIMNASIA	gimnasia@adsj-dke.com
ARIZ GANUZA, ARANTXA	KARATE	karate@adsj-dke.com
URBIETA JAUREGUI, FERNANDO	NATACIÓN CON ALETAS	natacionaletas@adsj-dke.com
FUENTES MUNARRIZ, SORAYA	NATACIÓN ARTÍSTICA	natacionartistica@adsj-dke.com
EZQUER ALVAREZ, RAFAEL	PADEL	padel@adsj-dke.com
AZCARATE IBARROLA, ANGEL	PATINAJE	patinaje@adsj-dke.com
LIZARDI TRANCHE, RAIMUNDO	PELOTA	pelota@adsj-dke.com
ELIZALDE MENDIBURU, AITOR	SQUASH	squash@adsj-dke.com
GOÑI ASURMENDI, JAVIER	TAEKWONDO	fransagasti@hotmail.com
SOTA LEIVA, ESTEBAN	TENIS	tenisadsj@gmail.com
RIEZU MERINO, BEATRIZ	TRIATLON	sjonibanetri@gmail.com





# BASES GENERALES DE ACTIVIDADES

**TODAS LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SON PARA SOCIOS DE LA A.D. SAN JUAN – DONIBANE K.E.**

- ➔ **Fecha de inscripciones: del 1 de septiembre hasta el 11 de septiembre a las 20:00 h.** por internet [www.adsj-dke.com](http://www.adsj-dke.com) (portal del socio) o presencialmente en horario de oficinas.
- ➔ Se puede apuntar a un máximo de dos actividades, y no se podrá apuntar a dos grupos de la misma actividad, antes del sorteo. En los casos que se detectara, se anularán AMBAS inscripciones.
- ➔ Si en los grupos que se ofertan existe una demanda superior al número máximo admitido, se realizará sorteo. Las personas que no tengan plaza pasan a formar lista de espera y deberán pasar por oficinas, **a partir del 25 de septiembre**, si desean apuntarse a otro grupo/horario de esa misma actividad en el que haya plazas, perdiendo su turno de lista de espera del grupo en que se apuntaron en un primer lugar. Si se apuntan en una actividad diferente y así lo desean, podrán mantener ese turno de lista de espera.
- ➔ El sorteo se celebrará en oficinas el 13 de septiembre, miércoles, a las 12:00 horas.
- ➔ **Las listas se publicarán el 18 de septiembre, lunes, a las 12:00 h.**, en internet [www.adsj-dke.com](http://www.adsj-dke.com) (portal del socio).
- ➔ Una vez publicadas las listas, se podrán dar bajas hasta el viernes 22 de septiembre, presencialmente en oficinas o por correo electrónico [oficina@adsj-dke.com](mailto:oficina@adsj-dke.com)
- ➔ A partir del lunes 25 de septiembre, se podrán comunicar nuevas altas en aquellos grupos en los que hayan quedado plazas, por orden de llegada.
- ➔ Fecha general para el **inicio de las actividades programadas** el 2 de octubre.
- ➔ Los pagos para las actividades (aerobic, aquagym, bono activo, core training, danzas regionales, danzas urbanas, Easy line, Easy Tono, GAP, gimnasia artística, gimnasia correctiva, gimnasia +65 años, natación, pelota, pilates, relajación, tono fit, tono gym, TRX, yoga y zumba) se realizará en dos plazos. El primer pago (desde el inicio de la actividad hasta enero) se girará con el recibo de noviembre. El segundo plazo (febrero hasta el fin de la actividad) se girará con el recibo de marzo.
- ➔ Las bajas de actividades ya comenzadas deberán realizarse en oficinas, (presencialmente en horario de oficinas o por email [oficina@adsj-dke.com](mailto:oficina@adsj-dke.com)) antes del 22 de septiembre para el primer plazo, y hasta el 31 de enero para el segundo plazo.
- ➔ Fitness y musculación se cobrará por bimestre atrasado.
- ➔ En el resto de actividades programadas, se pagará junto con el recibo bimensual los meses correspondientes, salvo en el mes de noviembre, que se girará octubre, noviembre y diciembre.



## Actividades acuáticas Uretako jarduerak

### ADAPTACIÓN A LA NATACIÓN IGERIKETA EGOKITZEA

Es el paso previo a la natación infantil. Dirigido a menores 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 a 17:30 h.

Grupo mínimo 10 personas.

**Precio: 23€**

### AQUAGYM

**Lunes y miércoles**

9:15 a 10:15 h. (piscina de abajo).

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

11:15 a 12:15 h. (piscina de abajo).

**Martes y jueves**

17:00 a 18:00 h. (piscina de arriba).

18:00 a 19:00 h. (piscina de arriba).

19:00 a 20:00 h. (piscina de abajo).

Grupo mínimo 12 personas.

**Precio: 26€**

### NATACIÓN ADULTOS HELDUEN IGERIKETA

**Lunes y miércoles**

19:00 a 20:00 h. / 20:00 a 21:00 h.

**Martes y jueves**

9:00 a 10:00 h. / 10:00 a 11:00 h.

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

20:00 a 21:00 h.

**Precio: 25€**

**Sábados** de 9:00 a 10:00 h.

**Precio: 18€**

**Lunes, miércoles y sábados**

**Martes, jueves y sábados**

**Precio: 29€**

Grupo mínimo 12 personas.

### AQUASPORT

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. Está dirigida a jóvenes a partir de 8 años.

**Viernes**

19:30 a 20:30 h.

Grupo mínimo 10 personas.

**Precio: 21€**

### NATACIÓN TECNIFICACIÓN IGERIKETA TEKNIFIKAZIO

Destinado a aquellas personas que tengan algún objetivo natatorio más específico o que quieran disfrutar de un entrenamiento más exigente. Grupo mínimo 8 personas.

**Lunes y miércoles**

15:15 a 16:15 h.

**Precio: 26€**

### NATACIÓN CON ALETAS HEGAL IGERIKETA

**Curso de iniciación:**

A partir de 7 años. Imprescindible saber nadar.

**Martes, jueves y viernes** de 18:00 a 19:00 h.

**Precios: 25€ / mes**

Inscripciones en: [seccionaletas.sanjuan@gmail.com](mailto:seccionaletas.sanjuan@gmail.com)



## NATACIÓN ARTÍSTICA IGERIKETA ARTISTIKOA

**Iniciación:** Nacidos/as del 2013 al 2015, 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.

### Martes y jueves

18:00 a 19:00 h. (piscina de abajo, grupo mínimo de 8).

### Adultos:

#### Viernes

16:00 a 17:00 h. (avanzado).

17:00 a 18:00 h. (iniciación).

### Categorías Absoluta/Júnior:

#### Lunes y miércoles

16:00 a 17:30 h.

**Viernes** \*Horario por concretar.

**Sábados** \*Dos sábados al mes.

### Categorías Infantil:

#### Lunes y miércoles

18:30 a 20:00 h.

**Viernes** \*Horario por concretar.

**Sábados** \*Dos sábados al mes.

### Categorías Alevín:

#### Lunes y miércoles

17:30 a 18:30 h.

**Viernes** \*Horario por concretar.

**Sábados** \*Dos sábados al mes.

### Precios:

1h / semana (adultos): **21€**

2h / semana (iniciación): **26€**

3'5h / semana (alevín): **29€**

4'5h / semana (infantil, júnior y absoluto): **34€**

## NATACIÓN INFANTIL HAURRENTZAKO IGERIKETA

A partir de 3 años cumplidos.

### Lunes y miércoles o 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. (Mínimo 10 por grupo).

### Miércoles

**Iniciación:** 16:15 a 17:00 h. (Mínimo 6 por grupo).

### Viernes

**Iniciación:** 16:45 a 17:30 h. (Mínimo 6 por grupo).

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

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

### Sábado

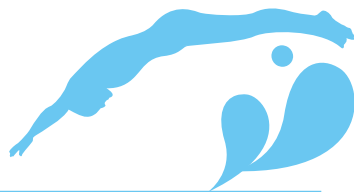
**Perfeccionamiento:** 10:00 a 11:00 h. (Mínimo 10 por grupo).

**Medio:** 11:00 a 12:00 h. (Mínimo 8 por grupo).

**Iniciación:** 12:00 a 12:45 h. (Mínimo 6 por grupo).

**Precio: 21,50€**

\*Los monitores se reservan el derecho de en función del nivel, con el fin de que los grupos queden lo más homogéneos posible.



El curso será de octubre a mayo para todas las actividades excepto Natación Artística, que se alargará hasta la tercera semana de junio, como el curso escolar (excepto Iniciación).

Las actividades son cuatrimestrales, con lo cual las bajas pueden darse únicamente en el mes de enero. Fuera de ese periodo, sólo se concederá la baja con un justificante médico y que acredite la imposibilidad de realizar la actividad.

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.



## AJEDREZ XAKE

**¡Para todos los niveles y edades!**

**Inicio:** 11 de septiembre 2023.

### NIVELES:

INICIACIÓN: 1º año de clases.

INICIACIÓN II: 2º año de clases.

PRINCIPIANTES: 3º - 4º año de clases.

AVANZADO: Nivel avanzado.

ADULTOS Mantén tu mente en forma: Nivel 0.

ADULTOS Nivel 1: Actual grupo de Adultos.

TECNIFICACIÓN: Nivel superior.

### Precios:

1 h semanal: **20€ / mes**

1,5 h semanal: **27€ / mes**

2 h semanal: **32€ / mes**

3 h semanal: **48€ / mes**

Grupo Tecnificación Adultos con Mikel Huerga  
(1h semanal): **40€ / mes**

Se recomienda que los alumnos nuevos-principiantes comiencen recibiendo 2 horas de clases (2 días 1 hora), mientras que los avanzados lo hagan 3 horas, pero si alguna familia no le viene bien, es posible realizar sólo 1 hora de clase. Los grupos de adultos, en cambio, son sólo de 1 hora semanal.

## AEROBIC AEROBIC

### Lunes y miércoles

20:15 a 21:00 h. (Sala 6).

### Martes y jueves

9:15 a 10:00 h. (Sala 6).

Mínimo 15 personas y máximo 35, mayores de 16 años.

**Precio: 20€**



## INICIACIÓN

**Jueves:** 17:15 a 18:15 h. y 18:15 a 19:15 h.

**Viernes:** 17:15 a 18:15 h.

## INICIACIÓN II

**Miércoles:** 16:45 a 17:45 h.

## PRINCIPIANTES

**Lunes:** 17:15 a 18:15 h.

**Miércoles:** 17:45 a 18:45 h.

## AVANZADO

**Viernes:** 18:15 a 19:45 h.

## ADULTOS Mantén tu mente en forma

**Martes:** 18:45 a 19:45 h.

## ADULTOS NIVEL I

**Miércoles:** 19:15 a 20:15 h.

## TECNIFICACIÓN

**Lunes:** 18:15 a 19:45 h.

**Martes:** 17:15 a 18:45 h.

**Jueves:** 19:15 a 20:45 h.

## ACCESO LIBRE Y GRATUITO

**Viernes:** 19:45 a 21:00 h.

**Inscripciones** y más información en  
Whats App: 616 532 764 (Mikel Huerga).

## ATLETISMO ATLETISMOA

### Martes y jueves

18:00 a 19:00 h.

Fin actividad: mayo.

Máximo de alumnos 28 (se valorará).

### Precios:

1 día: **13€ / mes**

2 días: **26€ / mes**



## BAILES LATINOS LATINDAR DANTZA

### Viernes

19:15 a 20:45 h. iniciados e inscritos otros años.  
20:45 a 22:15 h. iniciación latinos.

### Sábados

10:00 a 11:30 h. iniciación.

### Precio: 20€

Grupo mínimo 12 personas.

**Lugar:** Ed. Social SUM1.

## CORE TRAINING

**Lunes y miércoles:** 18:45 a 19:30 h. (Sala 6).

Mínimo 15 personas y máximo 35, mayores de 16 años.

**Precio: 23,50€**

## COSTURA JOSKINTZA

**Inicio:** 3 de octubre.

**PATCHWORK** (un día a la semana).

**Lunes:** 10:00 a 12:00 h.

**Miércoles:** 17:30 a 19:30 h.

### COSTURA

**Martes y jueves:** 17:30 a 19:30 h.

**Lugar:** Sala costura, bajos Ed. Social.

## DANZAS REGIONALES EUSKAL DANTZAK

**Lunes:** 19:30 a 21:00 h. (SUM 2)

**Jueves:** (Jauzi) 19:30 a 21:00 h. (SUM 2)

**Precio: 22,50€ / mes**

Mínimo 10 personas.

## DANZAS URBANAS HIRIKO DANTZAK

Niños y niñas de 6 a 9 años:

**Martes:** 18:00 a 19:00 h.

Niños y niñas de 10 a 14 años:

**Martes y jueves:** 18:00 a 19:00 h.

**Lugar:** Sala multiusos 2.

**Precio: 21€ / mes**



## BALONMANO ESKUBALOIA

### CADETE FEMENINO (2008/09)

#### Lunes

17:00 a 18:30 h. (patinódromo y polideportivo alterno con fútbol).

#### Martes

17:00 a 18:30 h. (polideportivo).

#### Viernes

17:00 a 18:30 h. (patinódromo) \*Novedad.

### ALEVÍN MIXTO (2012/13)

#### Martes y jueves

17:00 a 18:00 h. (patinódromo).

### BENJAMÍN MIXTO (2014/15/16/17)

#### Martes y jueves

17:00 a 18:00 h. (patinódromo).

#### Precios:

Cadetes: **22€ / mes**

Benjamín y alevín: **17€ / mes**

## DIBUJO Y PINTURA MARRAZKETA ETA PINTURA

**Duración:** de octubre a mayo (junio opcional).

Todos los niveles.

**Lugar:** Sala de pintura.

**TALLER ADULTO:** desde los 14 años.

Objetivo: profundizar en la figura humana y la técnica de la acuarela

**Martes:** 17:00 a 19:00 h.

**Jueves:** 9:30 a 11:30 h.

**Precio: 35€ / mes**

**TALLER INFANTIL:** 7 a 13 años.

Se tratará de explorar las posibilidades creativas a través de la pintura y el dibujo en amenas sesiones potenciando las cualidades propias de cada persona.

**Miércoles** de 17:30 a 19:00 h.

**Precio: 35€ / mes**

**Imparte:** Ángel Presencio Nagore





## EASY TONO

### Martes y jueves

18:00 a 18:45 h. (Sala 2).

Grupo mínimo 15 personas y máximo 26 (mayores de 16 años).

**Precio: 23,50€**

## EASY + DE 60 AÑOS

### Viernes

10:30 a 11:15 h. (Sala 2).

11:15 a 12:00 h. (Sala 2).

Grupo mínimo 15 personas y máximo 26.

**Precio: 14€**

## GAP

### Lunes y miércoles

18:00 a 18:45 h. (Sala 6).

Grupo mínimo 15 personas y máximo 26 (mayores de 16 años).

**Precio: 23,50€**



## GIMNASIA ARTÍSTICA GIMNASIA ARTISTIKOA

### DE 4 A 8 AÑOS

#### Martes y jueves

17:00 a 17:45 h.

**Precio: 17€**

Mínimo 18 niñ@s.

### DE 9 AÑOS EN ADELANTE

#### Lunes y miércoles

18:30 a 19:30 h.

**Precio: 19€**

Mínimo 18 niñ@s.

### EQUIPO DE COMPETICIÓN

#### Martes, jueves, viernes y sábados

Previa selección.

**Precio: 60€**

### Forma de pago de la actividad:

1 pago: octubre a enero / 2 pago: febrero a junio.

Calendario escolar **de octubre a junio**, acabando con la exhibición (gimnasia artística).

### Los horarios estarán sujetos a cambios.

El día 21 de septiembre se realizarán las pruebas a l@s niñ@s no soci@s, a partir de 4 años, sujetas a la disponibilidad de plazas (solo para gimnasia artística).

Cualquier gimnasta de la escuela de base puede sacarse, si así lo desea, la licencia deportiva de la Federación Navarra de Gimnasia, a modo de seguro ante una posible lesión durante la realización de la actividad, teniendo una vigencia de un año (del 1 de septiembre del año en curso al 31 de agosto del siguiente año). El importe de dicha licencia será en torno a los 37€ para las menores de 7 años y de 47€ para 8 años y en adelante. Interesad@s en hacerse la licencia, mandar un correo electrónico a [gimnasia@adsj.dke.com](mailto:gimnasia@adsj.dke.com). El importe de la licencia se cobrará por cuenta bancaria junto con el primer pago de la actividad.





## GIMNASIA + DE 65 AÑOS

### Lunes y miércoles

10:30 a 11:15 h. (Sala 6).

11:15 a 12:00 h. (Sala 6).

Grupo mínimo 15 personas y máximo 35.

**Precio: 13€**

## GIMNASIA CORRECTIVA

### Lunes, miércoles y viernes

12:00 a 13:00 h. (Sala 2).

17:30 a 18:30 h. (Sala 2).

Grupo mínimo 25 personas y máximo 40.

**Precio: 16,50€**

## GROUP CYCLING® & BOXFIT

Más de 25 **clases presenciales** a la semana, y junto con las clases de spinning ofrecemos 4 actividades complementarias, BoxFit, Training25, Bici&Tone, e In-Trinity. **Calendario** ininterrumpido, excepto días festivos señalados por la comunidad foral de Navarra y el Ayuntamiento de Pamplona. Más de 30 clases de **spinning virtual** desde la pantalla grande y acceso con libertad de horario para realizar clases desde tú móvil o Tablet.

Los **horarios** pueden ser modificados en función del número total de personas apuntadas, y serán publicados después de los procesos de inscripción. 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.

### Lunes y miércoles

09:30 a 10:15 h.: BoxFit.

09:30 a 10:30 h.: Bici&Tone.

17:30 a 17:55 h.: Training25.

18:10 a 19:10 h.: Group Cycling.

19:15 a 19:45 h.: In-Trinity.

19:50 a 20:35 h.: BoxFit.

20:20 a 21:20 h.: Group Cycling.



### Martes y jueves

09:30 a 09:55h.: Training25.

10:00 a 11:00h.: Group Cycling.

11:10 a 11:40h.: In-Trinity.

17:15 a 18:00h.: BoxFit.

18:00 a 18:45h.: BoxFit.

18:10 a 19:10h.: Group Cycling.

19:15 a 20:15h.: Group Cycling.

### Tarifas desde octubre2023

**Precio: 32,7€ /mes**, incluye clases presenciales con libertad de horario (Group Cycling, BoxFit, Bici&Tone, Training25 e In-Trinity), acceso a DEVIFIT (app y web) y acceso ilimitado a la sala para realizar clases virtuales.

**Precio: 21€ /mes**, incluye las clases de BoxFit con libertad de horario, acceso a DEVIFIT (app y web).

**Precio: 16€ /mes**, incluye acceso a web y app DEVIFIT con las clases de la sala en vivo y bajo demanda de manera online, y todos las clases y entrenamientos de la plataforma.

## KANGOO JUMPS



### EL DEPORTE DE LA FELICIDAD

Actividad divertida que aporta muchos beneficios para la salud de niños y adultos de todas las edades. El éxito está garantizado. La actividad por sus características potencia la mejora de la salud y genera altos niveles de diversión. Se han hecho algunas incursiones con socios del club que han disfrutado y tienen deseos de continuar con la actividad.

### Lunes y/o miércoles

17:00 a 18:00 h. (Sala 6).

### Martes y/o jueves

19:30 a 20:30 h. (Sala 2).

### Sábado

10:00 a 11:00 h. (Sala 6).

### Precios:

1h/semanal: **32€ / mes**

2h/semanales: **56€ / mes**

Grupo mínimo 9 personas y máximo 18.

**NUEVA  
ACTIVIDAD**



## KARATE

### CLASES DE PREKARATE (3 Y 4 AÑOS)

#### Viernes:

17:00 a 17:45 h. (euskera).

17:45 a 18:30 h. (castellano).

**Precio: 12€ / mes**

### CLASES DE KARATE TXIKIS (DE 5 A 8 AÑOS)

#### Lunes y miércoles:

17:30 a 18:15 h.

**Precio: 21€ / mes**

### CLASES DE KARATE MEDIANOS (DE 9 A 13 AÑOS)

#### Lunes y miércoles:

18:15 a 19:15 h.

**Precio: 24€ / mes**

### CLASES DE KARATE ADULTOS (A PARTIR DE 14 AÑOS)

#### Lunes y miércoles:

19:15 a 20:15 h. (adultos A).

20:15 a 21:15 h. (adultos B).

#### Viernes:

19:30 a 20:30 h. (adultos A y B).

**Precio: 27€ / mes**

### CLASES ESPECÍFICAS DE COMPETICIÓN KUMITE:

#### Martes y jueves:

17:15 a 18:45 h.

**Precio: 15€ / mes**

### CLASES ESPECÍFICAS DE COMPETICIÓN KATA:

Jueves de 18:45 a 19:45 h.

**Precio: 7€ / mes**

### CLASES PREPARACIÓN ESPECÍFICA PARA EXÁMENES:

En época de exámenes.

Jueves de 19:30 a 20:30 h.

### COMPETICIÓN KUMITE+KATA:

**Precio: 18€ / mes**



## MARCHA NÓRDICA IBILKETA NORDIKOA

#### Lunes:

16:30 a 18:00 h. (exterior, según climatología).

#### Viernes:

10:00 a 11:30 h. (exterior, según climatología).

#### Precio: 12,50€ / mes

Plazas limitadas a 20 personas por grupo y mínimo 15 personas por grupo.

Bastones incluidos en la actividad.

#### ¿Qué beneficios tiene?

> Refuerza el sistema inmunitario y aumenta la sensación de bienestar.

> Mejora la coordinación de brazos y piernas.

> Fortalece la musculatura.

> Disminuye la grasa corporal.

> Mejora la postura corporal y fortalece la espalda.

## MUSCULACIÓN

#### POR LAS MAÑANAS:

#### Lunes, miércoles y viernes

9:00 a 12:00 h.

#### POR LAS TARDES:

#### De lunes a jueves

17:00 a 21:00 h.

#### Viernes

17:00 a 20:00 h.

**Precio: 12€ / mes**





## Música Musika

### CANTO KANTUA

#### DESDE 8 AÑOS

\*Horario a determinar.

Precio: 15€ / mes (30 min/semana).

### CORO KORO

#### Miércoles alternos

19:00 a 20:00 h.

#### Viernes

18:00 a 20:00 h.

Precio: 15€ / mes

### GUIARRA GITARRA

#### DESDE 8 AÑOS

\*Horario a determinar en grupos de mismo nivel o parecido.

Precio: 37,50€ / mes (una clase semanal).

### PERCUSIÓN PERKUSIOA

#### BATERÍA

Sesiones individuales para adultos y niños a partir de 7 años. Una hora de duración.

Precio: 15€ / hora de clase

#### CAJA, ATABAL Y DIEMBÉ

Serán colectivas y el coste estará sujeto al número de alumnos. Lugar: sala multiusos 2.

#### Lunes a viernes

11:00 a 13:00 h.

16:00 a 19:00 h.

\*Los alumnos tendrán que acordar la disponibilidad con el profesor.

### PIANO PIANOA

#### DESDE 5 AÑOS

\*Horario a determinar. Clases individuales de media hora semanal.

Precio: 37,50€ / mes

### TALLER INSTRUMENTAL TRESNAK TAILERRA

#### 6 Y 7 AÑOS

\*Horario y grupo a determinar.

Precio: 32€ / mes

### TALLER MUSICAL MUSIKA TAILERRA

#### 4 Y 5 AÑOS

\*Horario y grupo a determinar.

Precio: 32€ / mes





## PADEL

**Inicio:** 11 septiembre 2023.

**Duración:** 36 semanas.

### ADULTOS:

#### Lunes a viernes

09:00 a 22:00 h. (una clase semanal, en grupos de 4 alumnos).

**Precio:** 45€ / mes

### MENORES (DE 2009 A 2013):

#### Lunes a viernes

16:00 a 20:00 h.

#### Sábados

09:00 a 13:00 h.

**Precio:** 39€ / mes (una clase semanal).

### MIMIS (DE 2014 A 2018):

#### Lunes a viernes

16:00 a 19:00 h.

#### Sábados

09:00 a 13:00 h.

**Precio:** 28€ / mes (una clase semanal).

Las **bajas** podrán tramitarse con 15 días de antelación al siguiente cobro.

Las **altas o inscripciones** no se interrumpen durante todo el periodo que dura el curso.

### Inscripción abierta:

sanjuandale@gmail.com

\*Poner preferencias.



## PATINAJE IRRISTAKETA

Para el que esté interesado/a en aprender a patinar o quiere mejorar la técnica y además competir, lo puede hacer con la Sección de Patinaje durante todo el año. Tenemos tres grupos por niveles.

La edad mínima para inscribirse es de 5 años o que los cumpla en la temporada.

**Inicio:** 4 septiembre 2023.

**Precio:** 25€ / mes

### INICIACIÓN (DE 5 A 8 AÑOS)

#### Lunes y jueves

18:00 a 19:00 h.

### MEDIANOS (DE 9 A 12 AÑOS)

#### Martes, miércoles y viernes

18:30 a 20:00 h.

### COMPETICIÓN

#### (A PARTIR DE 13 AÑOS)

#### Martes, jueves y viernes

19:30 a 21:00 h.

Las dos primeras semanas son de prueba gratuita para que sepa el interesado/a si le gusta el patinaje y disfruta de la actividad. A partir de octubre se genera un compromiso de un año con la sección, este compromiso es necesario para la organización de los entrenadores y solo se puede romper bajo circunstancias especiales.

## PARKOUR

### DE 10 AÑOS EN ADELANTE

#### Lunes

19:30 a 20:15 h.

**Precio:** 22€

Mínimo 18 niño@s.





## PELOTA PILOTA

Durante la temporada 2023-24 se mantiene la escuela de pelota a mano, y se pretende fortalecer los dos grupos que se crearon el año pasado en paleta goma (masculino y femenino entre 12 y 16 años) Si tienes también al menos 10 años, podrás apuntarte a jugar a paleta. ¡Anímanos a practicar estas nuevas modalidades tan tradicionales del club!

### Modalidades y horario:

#### PELOTA MANO MASCULINO Y FEMENINO

##### Lunes, miércoles y viernes

17:00 a 18:00 h. (1 o 2 días a elegir entre los tres). A partir de 6 años (pelotas adaptadas a cada nivel).

#### PALETA GOMA MASCULINO Y FEMENINO

Horario a acordar con las familias (preferiblemente lunes, miércoles y viernes). A partir de 10 años.

#### PALETA CUERO MASCULINO

Horario a acordar con las familias (preferiblemente lunes, miércoles y viernes). A partir de 12 años.

### Temporada inicio y final:

2 de octubre 2023 / 21 junio 2024.

### Precios:

**10€ / mes** (un día a la semana).

**20€ / mes** (dos días a la semana).

### Forma de pago:

1<sup>er</sup> pago (octubre a enero).

2<sup>o</sup> pago (febrero a junio).

**Reunión de inicio de temporada junto a las familias:** 22 de Septiembre (19:00h. En el frontón viejo / Frontón verde).

## PILATES

### Lunes y miércoles

10:15 a 11:00 h. (Sala 1).

12:00 a 12:45 h. (Sala 6).

12:45 a 13:30 h. (Sala 6).

17:15 a 18:00 h. (Sala 1).

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

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

19:30 a 20:15 h. (Sala 1).

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

21:00 a 21:45 h. (Sala 2).

### Martes y jueves

10:00 a 10:45 h. (Sala 2).

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

11:30 a 12:15 h. (Sala 2).

15:45 a 16:30 h. (Sala 2).

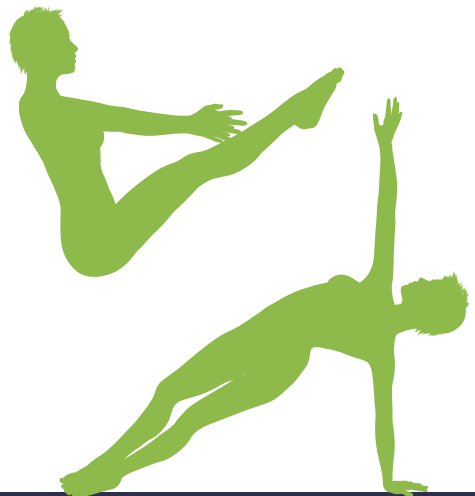
16:30 a 17:15 h. (Sala 2).

17:15 a 18:00 h. (Sala 2).

18:45 a 19:30 h. (Sala 2).

### Precio: 27,50€ / mes

Mínimo 10 personas y máximo 17 (mayores de 16 años).





## SQUASH

### ESCUELAS DE SQUASH INFANTIL

**Desde 1 octubre hasta 31 mayo.**

**Lunes:** 17:30 a 19:00 h.

**Viernes:** 18:00 a 19:00 h.

**Precio: 15€ / mes**

### ESCUELAS DE SQUASH ADULTOS

**Desde 1 octubre hasta 31 mayo.**

> **Escuela iniciación:**

**Lunes:** 19:00 a 20:30 h.

\*Enfocada a personas que se inician en la práctica del squash y necesitan unos conceptos técnicos básicos.

> **Escuela perfeccionamiento:**

**Martes:** 19:00 a 20:30 h.

\*Enfocada a personas con un bagaje previo que necesitan pulir defectos y adquirir habilidades.

> **Escuela de competición:**

**Jueves:** 19:00 a 20:30 h.

\*Enfocadas a personas que quieren competir y necesitan mejorar su técnica y el aspecto físico de cara a un campeonato.

**Precio: 15€ / mes**

### RANKING

**Desde 1 octubre hasta 31 mayo.**

Con alrededor de 50 participantes se desarrolla Ranking squash donde cada jugador en función de su nivel ocupa una posición en el ranking y puede retar a jugadores por encima suyo para ocupar su nivel. Es una modalidad muy dinámica que está dando buenos resultados.

**Inscripciones:** Daniel García: 667 714 590

**Precio: 10€ / mes**

### INTERCLUBS

**Enero-junio**

Competición que se desarrolla los miércoles de cada semana entre los equipos de los distintos clubes de Navarra. Cada equipo lo forman 3 jugadores que disputan 3 partidos con los otros tres jugadores del otro club.

\*En función de apuntados puede haber modificaciones de días y de horarios.

**Contacto:** Aitor Elizalde: 656 533 083

aitor.elizaldemendiburu@gmail.com

## TAEKWONDO

### COMIENZO CURSO:

**Adultos y competidores:** 6 septiembre 2023.

**Infantil:** 6 septiembre 2023.

**FINAL CURSO:** 21 junio 2024.

\*Los días de clase o fiesta serán de acuerdo al calendario escolar.

### DE 5 A 8 AÑOS

**Lunes y miércoles:** 18:00 a 19:00 h.

**Precio: 20€ / mes**

### DE 9 A 13 AÑOS

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

**Precio: 22€ / mes**

### A PARTIR DE 14 AÑOS

**Lunes, miércoles y viernes:** 20:00 a 21:00 h.

**Precio: 26€ / mes**

### CLASES ESPECIALES:

Competición, preparación y exámenes.

**Martes y jueves:** 19:00 a 21:00 h.

**Viernes:** 19:00 a 20:00 h.

Los deportistas inscritos a la actividad de Taekwondo deberán federarse al inicio del curso. El importe de la licencia de la Federación Navarra de Taekwondo se pasará por cuenta junto con el primer pago de la actividad.

### LICENCIA FEDERATIVA:

**Hasta 7 años: 50€ / año** (1 cuota).

**De 8 a 13 años: 52€ / año** (2 cuotas).

**De 14 a 17 años: 64€ / año** (3 cuotas).

**18 años en adelante: 68€ / año** (4 cuotas).

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

**Para cualquier duda,** los monitores estarán a su disposición en el horario de las clases en la sala de Taekwondo.

Si estás interesado en **probar** Taekwondo, de forma gratuita, la última semana de septiembre puedes hacerlo.



## TEATRO ANTZERKIA

### DE 4 A 6 AÑOS

**Miércoles:** 17:00 a 18:00 h.

### DE 7 A 10 AÑOS

**Miércoles:** 18:00 a 19:00 h.

### ADULTOS

**Miércoles:** 19:00 a 20:30 h.

### Precio: 19,50€ / mes

Grupos mínimos de 5 y máximos de 12 personas. Sala Usos Múltiples 1.

**Sesión informativa** previa el miércoles 27 de septiembre a las 18:00 h., en la Sala Multiusos 1.

## TONO-FIT

### Lunes y miércoles:

19:30 a 20:15 h. (Sala 6).

### Precio: 23,50€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 35. (mayores de 16 años).

## TONO-GYM

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

#### Lunes, miércoles y viernes

9:00 a 9:45 h. (Sala 6).

9:45 a 10:30 h. (Sala 6).

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

#### Martes y jueves

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

### Precio: 16,50€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 35. (mayores de 18 años).

## TENIS

### MINI-TENIS: 4 A 6 AÑOS

**Miércoles:** 17:00 h.

**Precio: 23€ / mes** (1 día/semana).

### INICIACIÓN: 6 A 8 AÑOS

**Lunes a viernes:** 18:00 h.

**Precio: 34,50€ / mes** (2 días/semana).

**Precio: 28€ / mes** (1 día/semana).

### PERFECCIONAMIENTO I: A PARTIR DE 8 AÑOS

**Lunes a viernes:** 18:00 h. y 19:00 h.

**Precio: 34,50€ / mes** (2 días/semana).

**Precio: 28€ / mes** (1 día/semana).

### PERFECCIONAMIENTO II: A PARTIR DE 8 AÑOS

**Lunes a viernes:** 19:00 h., 20:00 h. y 21:00 h.

**Precio: 40,30€ / mes** (2 días/semana).

**Precio: 28€ / mes** (1 día/semana).

### ADULTOS

**Lunes a viernes:** 19:00 h., 20:00 h. y 21:00 h.

**Precio: 40,30€ / mes** (2 días/semana).

**Precio: 28€ / mes** (1 día/semana).

### EQUIPOS DE COMPETICIÓN

**Precio: 51,65€ / mes** (4 h./semana).

### ESCUELA DE FIN DE SEMANA

**Sábado:** 1 h y 30 min.

**Precio: 30,22€ / mes**

\*Posibilidad de comenzar a las 17 h. en todos los niveles. Posibilidad de clases por la mañana.

**Comienzo** el lunes 4 de septiembre.

### Información e inscripciones:

T.667 583 699

jonlerchundi@gmail.com





## TRIATLON TRIATLOIA

**DE 6 A 12 AÑOS**

**Precio: 35€ / mes**

### NATACIÓN

**Viernes**

17:00 a 17:45 h.

### CARRERA:

**Martes y jueves**

18:00 a 19:00 h.

### BICICLETA

**Sábados** a definir.

## TRX

**Martes y jueves**

18:00 a 18:45 h. (Sala 6).

18:45 a 19:30 h. (Sala 6).

19:30 a 20:15 h. (Sala 6).

**Precio: 23,50€ / mes**

Mínimo 15 personas y máximo 26 (mayores de 16 años).



## ZUMBA

**Martes y jueves**

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

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

**Precio: 23,50€ / mes**

Mínimo 15 personas y máximo 35 (mayores de 16 años).



## YOGA

**Lunes y miércoles:**

9:30 a 10:45 h. (Sala 2).

17:30 a 18:45 h. (Lunes SUM1 - Miércoles SUM2).

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

**Martes y jueves:**

9:30 a 10:45 h. (SUM1).

**YOGA FLOW**

**Martes y jueves:**

17:00 a 18:15 h. (SUM1 E. Social).

**Precio: 16,50€ / mes**

## YOGA DINÁMICO YOGA DINAMIKOA

**Viernes:**

11:30 a 13:00 h. (SUM1).

**Precio: 11€ / mes**

## FISIOTERAPIA

### SALA DE READAPTACIÓN Y EJERCICIO TERAPÉUTICO GELA ERREHABILITAZIOA ETA ARIKETA TERAPEUTIKOA

**De lunes a viernes**

9:00 a 21:00 h.

**INFO Y RESERVAS:**

T. 640 619 383

Portal del Socio:

[www.adsj-dke.com](http://www.adsj-dke.com)

Grupos reducidos, para personas con patologías que acuden a recuperarse en el servicio de fisioterapia de la ADSJ-DKE.

Atención especializada e individualizada.

Zona de entrenamiento y realización de pruebas deportivas de valoración. Un espacio para el tratamiento de pacientes mediante ejercicio terapéutico.



**NOVEDAD**





## DIETISTA Y NUTRICIONISTA

**Cristina Fernández Miqueleiz**

646 15 67 84

## SALA FITNESS

### SERVICIOS:

- Programas individualizados y actualización de este.
- Entrenamiento personal.
- Clases de CORE – STRETCHING (viernes mañana y tarde).
- Consejos a través de web en caso necesario.
- Asesoramiento en el tipo y método deportivo.
- Inicio de técnica y apoyo teens. A partir de 15 años, con solicitud de permiso.
- Trabajo de apoyo en readaptación junto con el gabinete de Fisioterapia de la ADSJ/DKE.

### HORARIO SALA

**Lunes a domingo:** 8:00 a 22:00 h.

### HORARIO CON MONITOR

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

### TARDES

**Lunes a jueves:** 16:00 a 21:30 h.

**Viernes:** 17:00 a 20:00 h.

**Sábados:** 9:00 a 13:00 h.

### ACCESO A SALA:

- Obligatorio uso de llave individual para acceso a Sala Fitness.
- Uso obligatorio de toalla en todo momento.
- Responsabilidad de limpieza, cuidado del material y recogida del mismo por parte del usuario/a (el incumplimiento de esta norma conlleva sanción y/o expulsión).

**Precio: 4,50€ / mes**



### PREPARACIÓN OPOSICIONES:

- Policía Foral
- Policía Municipal
- Bombero
- ...

**NUEVA ACTIVIDAD**

\*Horarios, precio y grupos preguntar en sala fitness. Preparación de las pruebas específicas y se organizaran test específicos de control.



# BONO

## DE ACTIVIDADES

¡Solicítalo!

BONO  
34 €





## ACTIVIDADES INCLUIDAS

ACTIVIDAD	Nº PLAZAS	MÍNIMO INSCRITOS	Nº PLAZAS BONO	DÍAS	HORARIO
TONO-GYM	35	15	10	Lunes, miércoles y viernes	9:00 a 9:45 h.
TONO-GYM	35	15	10	Lunes, miércoles y viernes	9:45 a 10:30 h.
TONO-GYM	35	15	10	Lunes, miércoles y viernes	11:00 a 11:45 h.
TONO-GYM	35	15	10	Martes y jueves	20:15 a 21:15 h.
AEROBIC	35	15	10	Martes y jueves	9:15 a 10:00 h.
AEROBIC	35	15	10	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00 h.
CORE TRAINING	35	15	10	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 h.
GAP	35	15	10	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 h.
TONO-FIT	35	15	10	Lunes y miércoles	19:30 a 20:15 h.
ZUMBA	35	15	10	Martes y jueves	19:00 a 19:45 h.
ZUMBA	35	15	10	Martes y jueves	19:45 a 20:30 h.
TRX	26	15	5	Martes y jueves	18:00 a 18:45 h.
TRX	26	15	5	Martes y jueves	18:45 a 19:30 h.
TRX	26	15	5	Martes y jueves	19:30 a 20:15 h.
EASY TONO	26	15	5	Martes y jueves	18:00 a 18:45 h.
GIMNASIA MAYORES DE 65 AÑOS	35	15	10	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15 h.
GIMNASIA MAYORES DE 65 AÑOS	35	15	10	Lunes y miércoles	11:15 a 12:00 h.
EASY LINE	26	15	5	Viernes	10:30 a 11:15 h.
EASY LINE	26	15	5	Viernes	11:15 a 12:00 h.

### A tener en cuenta:

- Los participantes podrán reservar las clases una semana antes de las actividades, pudiéndose inscribir en varias de ellas.
- Las personas que se inscriban en las actividades y no asistan a las clases (sin estar las faltas justificadas) serán sancionadas, por lo que no podrán asistir a dicha actividad durante el mes en curso.



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

2023 | 24



/adsanjuandke

@ADsanjuanDKE

/adsanjuandke

AD San Juan DKE



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

 Ayuntamiento de Pamplona  
Iruñeko Udala

*Las actividades están subvencionadas parcialmente por el Gobierno de Navarra y el Ayuntamiento de Pamplona dentro de sus convocatorias oficiales.*

Avda. Sancho el Fuerte, s/n, 31011 PAMPLONA

T. 948 172 255

[adsjdke@adsj-dke.com](mailto:adsjdke@adsj-dke.com)

[www.adsj-dke.com](http://www.adsj-dke.com)