





## CONTACTOS DELEGADOS SECCIONES

APELLIDOS Y NOMBRE	SECCIÓN	EMAIL
ANTOÑANZAS CALLAO, ALBERTO	AJEDREZ	ajedrez@adsj-dke.com
TABERNERO GARÍN, DAVID	BALONMANO	balonmano@adsj-dke.com
DE LEÓN EL BUSTO, M. CARMEN	COSTURA	mcarmend159@gmail.com
SOTELO ENRIQUEZ, CARLOS	CULTURA	cultura@adsj-dke.com
SANDUA GOICOECHEA, JOSEBA	FUTBOL	futbol@adsj-dke.com
VELEZ DE MENDIZABAL, RAMÓN	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	seccionaletas.sanjuan@gmail.com
SAIZ MUNDUATE, ITZIAR	NATACIÓN ARTÍSTICA	natacionartistica@adsj-dke.com
EZQUER ALVAREZ, RAFAEL	PADEL	adsjpadel@gmail.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, FCO. JAVIER	TAEKWONDO	taekwondo@adsj-dke.com
SOTA LEIVA, ESTEBAN	TENIS	tenisadsj@gmail.com
RIEZU MERINO, BEATRIZ	TRIATLON	sjdonibanetri@gmail.com

## BASES GENERALES DE ACTIVIDADES

**TODAS LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SON PARA SOCIAS/OS DE LA A.D. SAN JUAN - DONIBANE K.E.**

- ➔ **Fecha de inscripciones: del 5 de septiembre hasta el 12 de septiembre a las 20:00 h.** por internet APP, www.adsj-dke (portal del socio) o presencialmente en horario de oficinas.
- ➔ Se puede apuntar a **un máximo de 2 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 podrán pasar por oficina, **a partir del 26 de septiembre**, a apuntarse a otro grupo de esa misma actividad, en los casos en que hubiera 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 **lunes 16 de septiembre** a las 12:00 horas.
- ➔ **Las listas se publicarán el 19 de septiembre, jueves, a las 12:00 h.**, en internet www.adsj-dke (portal del socio).
- ➔ Una vez publicadas las listas, se podrán dar **bajas hasta el miércoles 25 de septiembre**, presencialmente en oficinas o por correo electrónico oficina@adsj-dke.com. Pasada esta fecha, las bajas se realizarán según la normativa general de las actividades programadas.
- ➔ A partir del **jueves 26 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 1 de octubre.
- ➔ Los pagos para las actividades (aerobic, bono activo, core training, danzas regionales, danzas urbanas, gimnasia artística, gimnasia correctiva, tono gym, gimnasia 65 años, Easy line, Easy Tono, gap, natación, pelota, pilates, relajación, Trx y yoga) 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) antes del 25 de septiembre 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 programadas, se pagará junto con el recibo bimensual los meses correspondientes, salvo en el mes de noviembre, que se girará octubre, noviembre y diciembre.



## Club Senior

La Agrupación Deportiva San Juan - Donibane Kirol Elkartea presenta el Club Senior, una actividad especialmente diseñada para personas mayores de 65 años que forman parte de la ADSJ-DKE y cuyo objetivo principal es mejorar su calidad de vida a través de una combinación de ejercicio físico, estimulación mental y socialización. El Club Senior es un programa integral que se lleva a cabo dos veces por semana, con sesiones de 2 horas cada una, a lo largo de toda la temporada. En total, participarás en 60 sesiones repletas de actividades variadas y adaptadas a tus necesidades y capacidades.

Dicha actividad se centra en tres áreas clave:

- Física:** Mejora tu capacidad aeróbica, resistencia muscular, flexibilidad y equilibrio. Realizarás ejercicios suaves pero efectivos, como caminatas, baile, gimnasia suave, y ejercicios con bandas elásticas o pesos ligeros.
- Cognitiva:** Mantén tu mente activa y alerta con ejercicios de memoria, juegos de estrategia, talleres educativos y actividades de arte. Estas actividades están diseñadas para estimular tu memoria, atención, razonamiento y aprendizaje continuo.
- Social:** Conéctate con otras personas, crea lazos de amistad y participa en actividades grupales y comunitarias. Organizamos juegos en equipo, eventos sociales, visitas culturales y oportunidades de voluntariado para que disfrutes de una vida social vibrante y significativa.

**Para unirse al Club Senior**, acércate a oficinas y solicita tu inscripción por 10 euros.

¡No esperes más! Ven y únete al Club Senior, donde cada sesión es una oportunidad para mejorar tu bienestar y disfrutar de una vida activa y plena.

¡TE ESPERAMOS CON LOS BRAZOS ABIERTOS!

# 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 acompañadas de una persona adulta. El objetivo es que se familiaricen con el medio acuático, con el entorno de la piscina y las/os monitores. La participación de madres y/o 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€ / mes**

## 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€ / mes**

## NATACIÓN ADULTOS HELDUEN IGERIKETA

**Lunes y miércoles**

19:00 a 20:00 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€ / mes**

**Sábados** de 9:00 a 10:00 h.

Grupo mínimo 7 personas.

**Precio: 18€ / mes**

**Lunes, miércoles y sábados**

**Martes, jueves y sábados**

Grupo mínimo 12 personas.

**Precio: 29€ / mes**

## NATACIÓN TECNIFICACIÓN IGERIKETA TEKNIFIKAZIO

Destinado a personas adultas 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€ / mes**

## NATACIÓN INFANTIL HAURRENTZAKO IGERIKETA

**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).

A partir de 3 años cumplidos. **Precio: 21,50€ / mes**  
\*Las/os monitores se reservan el derecho de cambiar de grupo a menores, en función del nivel, con el fin de que los grupos queden lo más homogéneos posible.

NUEVA  
ACTIVIDAD

## NATACIÓN CROSS TRAINING IGERIKETA KROS ENTRENAKETA

Esta nueva actividad ofrece clases de natación desde un nivel inicial hasta uno de perfeccionamiento, con el añadido de una preparación más específica para la modalidad de Cross Training y sus competiciones. En los entrenamientos de Natación para Cross Training podrás mejorar tu técnica de natación, y adquirir una mayor resistencia tanto aeróbica como anaeróbica debido a su fusión con ejercicios y metodologías de entrenamiento de la modalidad del Cross Training. La mezcla de ejercicios físicos funcionales fuera del agua con la natación hará las sesiones más dinámicas y exigentes.

A partir de 14 años en adelante.

### Lunes

20:00 a 21:00 h. (grupo 1).

### Miércoles

20:00 a 21:00 h. (grupo 2).

### Precios:

Un día **24€** / dos días **30€**

- El curso será de octubre a mayo para los cursillos de natación.
- Las actividades son cuatrimestrales, con lo cual las bajas pueden darse únicamente en el mes de enero. Fuera de ese período, 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 a lo largo del curso un grupo se queda con un número inferior a 6 personas, este podrá ser cancelado.
- Si tu hija o hijo tiene alguna Necesidad Educativa Especial y estás interesada/o en que realice alguna de las actividades acuáticas ofertadas, pregunta en oficinas y te pondrán en contacto con alguna/o de las/os monitores.

## NATACIÓN ARTÍSTICA IGERIKETA ARTISTIKOA

Nacidas/os en 2014 o posteriores (máximo 2018) 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:

**Lunes y miércoles** de 17:30 a 18:30 h. (grupo mínimo de 8).

### ADULTOS:

**Viernes** de 16:00 a 17:00 h. (avanzado).

**Martes** de 18:00 a 19:00 h. (iniciación. A partir de 14 años). Grupo mínimo 8 personas.

### CATEGORÍAS JÚNIOR:

**Lunes y miércoles** de 16:00 a 17:30 h.

**Viernes** \*Horario por concretar.

**Sábados** \*Dos sábados al mes.

### CATEGORÍAS INFANTIL/ALEVÍN:

**Lunes y miércoles** de 18:30 a 20:00 h.

**Viernes** \*Horario por concretar.

**Sábados** \*Dos sábados al mes.

### CATEGORÍAS ABSOLUTA:

**Sábados** de 12:00 a 14:00 h.

### Precios / mes:

1h / semana (adultos): **21€**

2h / semana (iniciación y absoluto): **26€**

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

## NATACIÓN CON ALETAS HEGAL IGERIKETA

### INICIACIÓN:

A partir de 7 años. Imprescindible saber nadar.

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

**Precios: 30€ / mes**

### INFANTIL - CADETE:

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

**Martes, jueves y viernes** de 19:00 a 20:00 h.

**Precios: 35€ / mes**

### JUNIOR - SENIOR:

**Lunes a viernes** de 20:00 a 22:00 h.

**Precios: 40€ / mes**

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

## AJEDREZ XAKE

**¡PARA TODOS LOS NIVELES Y EDADES!**

**Inicio:** 1 de septiembre 2024.

**INICIACIÓN:** 1º año de clases.

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

**INICIACIÓN II:** 2º año de clases.

**Miércoles:** 18:00 a 19:00 h.

**PRINCIPIANTES:** 3-4º año de clases.

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

**Miércoles:** 17:45 a 18:45 h.

**AVANZADO:** Nivel avanzado.

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

**ADULTOS NIVEL 0:** Mantén tu mente en forma.

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

**ADULTOS NIVEL 1:** Actual grupo de adultos.

**Miércoles:** 18:00 a 19:00 h.

**TECNIFICACIÓN:** Nivel superior

**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:

616 532 764 (Mikel Huerga)

### Precios:

1 h semanal: **20€ / mes**

1,5 h semanal: **27€ / mes**

2 h semanal: **33€ / mes**

2,5 h semanal: **40€ / mes**

3 h semanal: **50€ / mes**

Grupo Tecnificación Adultos con Mikel Huerga

(1h semanal): **40€ / mes**

Se recomienda que el nuevo alumnado comience recibiendo 2 horas de clases (2 días 1 hora), mientras que el avanzado lo haga 3 horas. Pero si a 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 AEROBIK

**Lunes y miércoles:**

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

**Martes y jueves**

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

**Precio: 20,58€ / mes**

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

## ATLETISMO ATLETISMOA

**Edades:** 6 a 16 años

**Martes y jueves**

18:00 a 19:00 h.

### Precios:

1 día: **13€ / mes**

2 días: **26€ / mes**

Máximo de alumnos 28.

## BAILES LATINOS LATINDAR DANTZA

**NIVEL MEDIO**

**Viernes:** 20:00 a 21:30 h.

**Precio: 20€ / mes**

**REFUERZO para inscritos viernes**

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

**Precio: 13,50€ / mes**

**Lugar:** SUM I

Grupo mínimo 10 personas.

## CORE TRAINING

**Lunes y miércoles:**

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

**Precio: 24,18€ / mes**

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



## COSTURA Y PATCHWORK JOSKINTZA ETA PATCHWORK

**COSTURA** (dos días a la semana).

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

**PATCHWORK** (un día a la semana).

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

**Miércoles:** 17:30 a 19:30, h.

**Reunión:**

25 septiembre en la sala de costura para consultas.

## DANZAS REGIONALES EUSKAL DANTZAK

**Jueves:** (Jauzi)

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

**Precio: 22,50€ / mes**

Grupo mínimo 10 personas.

## DANZAS URBANAS HIRIKO DANTZAK

**Edad:** 6 a 9 años

**Martes:** 18:00 a 19:00 h. (SUM 1)

**Precio: 21€ / mes**



## BALONMANO ESKUBALOIA

**JUVENIL FEMENINO** (2007/08)

Días, lugar y horario: pendiente de concretar.

**Precio: 24€ / mes**

**INFANTIL FEMENINO** (2011/12)

Días, lugar y horario: pendiente de concretar.

**Precio: 20€ / mes**

**ALEVÍN MIXTO** (2013/14)

**Martes y jueves:** 17:00 a 18:00 h.

**Precio: 20€ / mes**

**BENJAMÍN MIXTO** (2015/18)

**Lunes y miércoles:** 17:00 a 18:00 h.

**Precio: 17€ / mes**

## DIBUJO Y PINTURA MARRAZKETA ETA MARGOKETA

**TALLER ADULTO:** a partir de 14 años.

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

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

**Jueves:** 09:30 a 11:30 h.

**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.

**Imparte:** Ángel Presencio Nagore.

**Lugar:** Sala de pintura.

**Duración:** de octubre a mayo. Todos los niveles.

**Precio: 35€ / mes**

## EASY +60

**Viernes** (Sala 5)

10:30 a 11:15 h.

11:15 a 12:00 h.

**Precio: 14,40€ / mes**

Mínimo 15 personas y máximo 26.

## EASY TONO

**Martes y jueves** (Sala 5)

18:00 a 18:45 h.

**Precio: 24,18€ / mes**

Mínimo 15 personas y máximo 26.

Mayores de 16 años.

## GIMNASIA ARTÍSTICA GIMNASIA ARTISTIKOA

**DE 4 A 8 AÑOS**

**Martes y jueves:** 17:00 a 17:45 h.

**Precio: 17,49€ / mes**

Mínimo 18 y máximo 35 inscripciones.

**9 AÑOS EN ADELANTE**

**Lunes y miércoles:** 18:45 a 19:45 h.

**Precio: 19,55€ / mes**

Mínimo 18 y máximo 35 inscripciones.

**EQUIPO DE COMPETICIÓN**

**Martes, jueves, viernes y sábado** (previa selección).

**Precio: 61,74€ / mes**

- ➔ **Las clases de la escuela base son de octubre a junio**, siguiendo el calendario escolar. El curso finalizará con la exhibición.
- ➔ **El Equipo de Competición** comenzará los entrenamientos en septiembre.
- ➔ **Los horarios pueden estar sujetos a cambios.**
- ➔ **Forma de pago** de la actividad:  
1º pago: octubre a enero (Equipo de competición de septiembre a enero).  
2º pago: febrero a junio.
- ➔ El día 19 de Septiembre se realizarán pruebas a menores No socios/os a partir de 4 años. Su acceso estará sujeto a la disponibilidad de plazas tras la inscripción de socios/as.
- ➔ **Lugar:** Gimnasio debajo de los asadores.

Cualquier gimnasta de la escuela de base puede sacarse la licencia deportiva de la Federación Navarra de Gimnasia, a modo de seguro ante una posible lesión durante la realización de la actividad. Esta licencia tiene una vigencia anual (del 1 de septiembre al 31 de agosto del siguiente año) y se cobrará por cuenta bancaria junto con el primer pago de la actividad. En el caso de interés en hacer la licencia, contactar con la sección (gimnasia @adsj-dke.com) al inicio del curso.



## GIMNASIA CORRECTIVA GIMNASIA ZUZENTZAILEA

**Lunes, miércoles y viernes** (Sala 2)  
12:00 a 13:00 h. (SUM 1)  
17:30 a 18:30 h. (SUM 2)

**Precio: 16,50€ / mes**  
Plazas limitadas. Máximo 40 personas.

## TONO GYM. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MANTENTZE GIMNASIA

**Lunes, miércoles y viernes**  
09:00 a 09:45 h. (Sala 6)  
09:45 a 10:30 h. (Sala 6)  
11:00 a 11:45 h. (Sala 5)

**Martes y jueves**  
20:15 a 21:15 h. (Sala 6)

**Precio: 16,97€ / mes**  
Mínimo 15 personas y máximo 35.  
Mayores de 18 años.

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO + DE 65 AÑOS MANTENTZE GIMNASIA +65 URTE

**Lunes y miércoles** (Sala 6)  
10:30 a 11:15 h. ó 11:15 a 12:00 h.

**Precio: 13,37€ / mes**  
Mínimo 15 personas y máximo 35.

## GROUP CYCLING®, BOXFIT, FUERZA

24 **clases presenciales** y más de 30 **clases virtuales** a la semana. **Calendario ininter-rumpido** de clases, excepto días festivos señalados por la Comunidad Foral de Navarra y el Ayuntamiento de Pamplona. **NO HACEMOS PUENTES.**

**Horarios clases presenciales** desde octubre 2024 (\*):

### Lunes y miércoles

09:30 a 10:30 h.: Fuerza / BoxFit.  
17:30 a 17:55 h.: Fuerza/25.  
18:10 a 19:10 h.: Group Cycling.  
19:15 a 20:15 h.: Group Cycling.  
19:20 a 20:05 h.: BoxFit.  
20:20 a 21:20 h.: Group Cycling.

### Martes y jueves

09:00 a 09:25h.: Fuerza/25.  
09:30 a 10:30h.: Group Cycling.  
17:15 a 18:10h.: Fuerza.  
18:10 a 19:10h.: Group Cycling.  
18:15 a 19:00h.: BoxFit.  
19:05 a 20:00h.: Fuerza / BoxFit.

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

**PRUEBA UNA CLASE GRATIS  
CUANDO QUIERAS: RESERVAS EN  
WHATSAPP 618 081 841**

**Precios:**  
**32,70€ / mes:** Incluye todas las clases presenciales con libertad de horario (Group Cycling, BoxFit, y Fuerza), acceso a la APP DEVIFIT y acceso ilimitado a la sala para realizar clases virtuales.

**21€ / mes:** Incluye las clases de BoxFit y FUERZA con libertad de horario, acceso a la APP DEVIFIT.

**16€ / mes:** Incluye acceso a la APP DEVIFIT con las clases de la sala bajo demanda de manera online, y todas las clases y entrenamientos de la plataforma.

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.



## KARATE

**PREKARATE. 3 A 5 AÑOS**  
**Viernes**  
18:30 a 19:15 h.  
**Precio: 12€ / mes**

**KARATE. 6 A 9 AÑOS**  
**Lunes y miércoles**  
17:30 a 18:15 h.  
**Precio: 21€ / mes**

**KARATE. 10 A 14 AÑOS**  
**Lunes y miércoles**  
18:15 a 19:15 h.  
**Precio: 24€ / mes**

**ADULTOS A PARTIR DE 15 AÑOS**  
**Lunes y miércoles**  
19:15 a 20:15 h. (grupo A)  
20:15 a 21:15 h. (grupo B)  
**Viernes**  
19:30 a 20:30 h. (grupo A y B)  
**Precio: 27€ / mes**

**KUMITE. CLASES DE COMPETICIÓN**  
**Martes y jueves**  
17:15 a 18:45 h.  
**Precio: 13€ / mes** (2 días a la semana)  
**Precio: 6,50€ / mes** (1 día a la semana)

**KATA. CLASES DE COMPETICIÓN**  
**Jueves**  
18:45 a 19:45 h.  
**Precio: 7€ / mes**

**PREPARACIÓN PARA EXÁMENES**  
**Jueves**  
19:30 a 20:30 h. (En época de exámenes)



## 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**

### ¿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

**MAÑANAS**  
**Lunes, miércoles y viernes**  
09:00 a 12:00 h.

**TARDES**  
**De lunes a jueves**  
18:00 a 21:30 h.  
**Viernes**  
17:00 a 20:00 h.

**Precio: 12€ / mes**  
Plazas limitadas. Inscripciones en la Sala en horario de clases.

# Música Musika

## GUIARRA GITARRA

A PARTIR DE 7 AÑOS

**Lunes a jueves:** horario a determinar en grupos según edad y nivel.

**Precio: 38,58€** / mes. (Una clase semanal)

Grupos máximos de 6 y mínimos de 3 personas.

## UKELELE

**INICIACIÓN. A PARTIR DE 7 AÑOS**

**Lunes a jueves:** horario a determinar en grupos según edad y nivel.

**Precio: 38,58€** / mes. (Una clase semanal)

Grupos máximos de 6 y mínimos de 3 personas.

## PADEL

**Inicio:** 16 septiembre 2024. **Fin:** 8 junio 2025.

**Duración:** 34 semanas.

**El CURSO tiene un precio ANUAL que se distribuye en 4 cuotas:**

Noviembre: cobro de 4 meses

(septiembre, octubre, noviembre y diciembre).

Enero: cobro de 2 meses (enero y febrero).

Marzo: cobro de 2 meses (marzo y abril).

Mayo: cobro de 2 meses (mayo y junio).

## ADULTOS

**Precio: 423€** / todo el curso.

1/2 sept-oct-nov-dic: 164,50€

Ene-feb: 94€

Mar-abr: 94€

May-jun: 71€

## MENORES

**Precio: 351€** / todo el curso.

1/2 sept-oct-nov-dic: 136€

Ene-feb: 78€

Mar-abr: 78€

May-jun: 59€

## PIANO PIANO

A PARTIR DE 6 AÑOS

**Lunes a jueves:** horario a determinar en grupos según edad y nivel.

**Precio: 38,58€** / mes. (Media hora individual)

## TALLER MUSICAL MUSIKA-TAILERRA

4 AÑOS. **Lunes:** 18:00 a 18:45h.

5 AÑOS. **Martes:** 18:00 a 18:45h.

6 AÑOS. **Miércoles:** 18:00 a 18:45h.

**Precio: 33€** / mes.

Grupo máximo de 7 y mínimo de 4 personas.



## MINIS. 5 A 9 AÑOS

**Precio: 270€** / todo el curso.

1/2 sept-oct-nov-dic: 105€

Ene-feb: 60€

Mar-abr: 60€

May-jun: 45€

**Las inscripciones** se harán a través del correo electrónico [alecapitani1@gmail.com](mailto:alecapitani1@gmail.com) Desde el mes de agosto.



## PELOTA PILOTA

**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.

**PELOTA GOMA MASCULINO Y FEMENINO**

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

**PELOTA CUERO MASCULINO**

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

De octubre a junio.

**Precios:**

**10€** / mes. 1 día a la semana.

**20€** / mes. 2 días a la semana.

**Forma de pago:**

1<sup>er</sup> pago de octubre a enero.

2<sup>o</sup> pago de febrero a junio.

**Reunión con familias al inicio de temporada:** 22 de septiembre a las 19:00h en el frontón nº 1.

## PATINAJE IRRISTAKETA

Toda persona interesada en aprender a patinar o que quiera mejorar la técnica y además competir, lo puede hacer con la Sección de Patinaje durante todo el año.

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

**Inicio:** 3 septiembre 2024.

**Precio: 25€** / mes

Tenemos tres grupos por niveles.

**INICIACIÓN. 5 A 8 AÑOS**

**Martes y jueves**

18:00 a 19:00 h.

**PERFECCIONAMIENTO. 9 A 14 AÑOS**

**Martes, miércoles y viernes**

18:30 a 20:00 h.

**COMPETICIÓN. 15 AÑOS EN ADELANTE**

**Martes, miércoles y viernes**

19:30 a 21:00 h.

Las dos primeras semanas son de prueba gratuitas para que se sepa si 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.



## PILATES

**Lunes y miércoles**

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

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

17:15 a 18:00 h. (Sala 5).

18:00 a 18:45 h. (Sala 5).

18:45 a 19:30 h. (Sala 5).

19:30 a 20:15 h. (Sala 5).

20:15 a 21:00 h. (Sala 5).

21:00 a 21:45 h. (Sala 5).

**Martes y jueves**

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

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

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

15:45 a 16:30 h. (Sala 5).

16:30 a 17:15 h. (Sala 5).

17:15 a 18:00 h. (Sala 5).

18:45 a 19:30 h. (Sala 5).

**Precio: 28,29€** / mes.

Mínimo 10 personas y máximo 17.

Mayores de 16 años.





## SQUASH

### ESCUELAS INFANTIL

**Lunes o jueves:**  
18:00 a 19:00 h.\*

### ESCUELAS ADULTOS

#### 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.

#### PERFECCIONAMIENTO

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

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

**Precio: 15€ / mes.**

Del 1 de octubre a 31 de mayo.

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

**Contacto:** Aitor Elizalde: 656 533 083  
aitor.elizaldemendiburu@gmail.com

### RANKING

**Desde 1 octubre hasta 31 mayo.**

Se desarrolla con alrededor de 50 participantes 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. Pasados los 2 primeros meses y en función de la posición tras sistema de retos, se realizarán grupos mensuales de 4 jugadores (cada jugador debe jugar con los otros tres jugadores del grupo a lo largo del 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.



## TAEKWONDO

### 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.

Del 4 de septiembre al 20 de junio.

Los días de clase o fiesta serán de acuerdo con el calendario escolar.

### Licencia federativa:

. 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.

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

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

Si estás interesado en **probar la actividad** se puede acudir a clase la última semana de septiembre (del 16 al 30) de forma gratuita.



## 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 20:00 h.

**Precio: 19,50€ / mes**

Grupos mínimos de 5 y máximos de 12 personas.

**Lugar:** SUMI.

**Sesión informativa** previa el miércoles 25 de septiembre a las 18:00h en la Sala de Usos Múltiples I.



## TENIS

### MINI TENIS. 4 A 6 AÑOS

**Miércoles**  
17:00 h. (1 día/semana).  
**Precio: 23€ / mes**

### INICIACIÓN. 6 A 8 AÑOS

**Lunes a viernes**  
18:00 h.  
**Precio: 34,50€ / mes** (2 días/semana).  
**Precio: 23€ / mes** (1 día/semana).

### PERFECCIONAMIENTO I. +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

**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. (por la mañana)  
**Precio: 30,22€ / mes**

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

**Comienzo** el lunes 9 de septiembre.

### Información e inscripciones:

Jon Lerchundi: 667 583 699  
jonlerchundi@gmail.com



## TONO FIT

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

**Precio: 24,18€ / mes**  
Mínimo 15 personas y máximo 35.  
Mayores de 16 años.



## TRX

### Martes y jueves

18:00 a 18:45 h.  
18:45 a 19:30 h.  
19:30 a 20:15 h.

**Lugar:** Sala 6

**Precio: 24,18€ / mes**  
Mínimo 15 personas y máximo 26.  
Mayores de 16 años.

## YOGA SUAVE YOGA LEUNA

### Lunes y miércoles

09:30 a 10:45 h. (SUM1).  
19:00 a 20:15 h. (SUM2).

### Martes y jueves

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

**Precio: 16,50€ / mes**  
Máximo 35 personas. Mayores de 16 años.

## YOGA INTEGRAL YOGA INTEGRA

### Lunes y miércoles

16:00 a 17:15 h. (Sala 6).

### Martes y jueves

17:00 a 18:30 h. (SUM1).

**Precio: 16,50€ / mes**

### Viernes

11:30 a 13:00 h. (SUM2).

**Precio: 11€ / mes**

Mínimo 10 personas y máximo 35.  
Mayores de 16 años.

# Otros servicios Beste zerbitzu batzuk

## DIETISTA Y NUTRICIONISTA

**Cristina Fernández Miqueleiz**

Cita: 646 15 67 84

## FISIOTERAPIA

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

**De lunes a viernes**

09:00 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.



## SALA FITNESS FITNESS ARETOA

### 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 de 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

**MAÑANAS:**

**De lunes a viernes**

8:00 a 13:30h

**Sábados**

9:00 a 13:00h

**TARDES:**

**De lunes a jueves**

16:00 a 21:30 h.

**Viernes**

17:00 a 20:00 h.

### Acceso sala

- . Obligatorio uso de llave individual para acceso a Sala Fitness.
- . Uso obligatorio de toalla en todo momento.
- . Responsabilidad de usuaria/o= limpieza, cuidado del material y recogida del mismo. El incumplimiento de esta norma conlleva sanción y/o expulsión.

**Precio: 4,50€ / mes**

### PREPARACIÓN OPOSICIONES:

Policia Foral / Policia Municipal / Bombero...

Horarios, precio y grupos= preguntar en Sala Fitness. Preparación de las pruebas específicas y se organizarán test específicos de control.



## TRIATLÓN ESCUELA TRIATLOI ESKOLA

### DE 6 A 10 AÑOS

**Precio: 38€ / mes**

### DE 11 A 14 AÑOS

**Precio: 36€ / mes**

### NATACIÓN

**Lunes**

17:15 a 18:00 h. (Tecnificación).

**Miércoles**

17:15 a 18:00 h. (Iniciación + Tecnificación).

### ATLETISMO / CICLISMO

**Viernes**

17:15 a 18:00 h.

### BICICLETA

**Sábados** a definir.



# BONO ACTIVO

35€

¡solicítalo!

## ➔ MÁS INFORMACIÓN:

- . Inscripciones para acudir a cualquier clase detallada en el cuadro.
- . Las personas inscritas podrán reservar las clases una semana antes de las actividades, pudiéndose inscribir en varias de ellas.
- . Si no se asiste a una clase reservada sin estar la falta de asistencia justificada) se sancionará sin poder asistir a dicha actividad durante el mes en curso.

## ACTIVIDADES INCLUIDAS

ACTIVIDAD	Nº PLAZAS BONO	DÍAS	HORARIO
TONO-GYM	10	Lunes, miércoles y viernes	9:00 a 9:45 h.
TONO-GYM	10	Lunes, miércoles y viernes	9:45 a 10:30 h.
TONO-GYM	10	Lunes, miércoles y viernes	11:00 a 11:45 h.
TONO-GYM	10	Martes y jueves	20:15 a 21:15 h.
AEROBIC	10	Martes y jueves	9:15 a 10:00 h.
AEROBIC	10	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00 h.
CORE TRAINING	10	Lunes y miércoles	19:00 a 19:45 h.
GAP	10	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 h.
GAP	10	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 h.
TONO-FIT	10	Lunes y miércoles	19:45 a 20:15 h.
TRX	2	Martes y jueves	18:00 a 18:45 h.
TRX	2	Martes y jueves	18:45 a 19:30 h.
TRX	2	Martes y jueves	19:30 a 20:15 h.
EASY TONO	2	Martes y jueves	17:15 a 18:00 h.
GIMNASIA MAYORES DE 65 AÑOS	10	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15 h.
GIMNASIA MAYORES DE 65 AÑOS	10	Lunes y miércoles	11:15 a 12:00 h.
EASY LINE	2	Viernes	10:30 a 11:15 h.
EASY LINE	2	Viernes	11:15 a 12:00 h.



AGRUPACIÓN  
DEPORTIVA  
SAN JUAN

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

 /adsanjuandke

 @ADsanjuanDKE

 /adsanjuandke

 AD San Juan DKE

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

T. 948 172 255

adsjdke@adsj-dke.com

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

 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.*