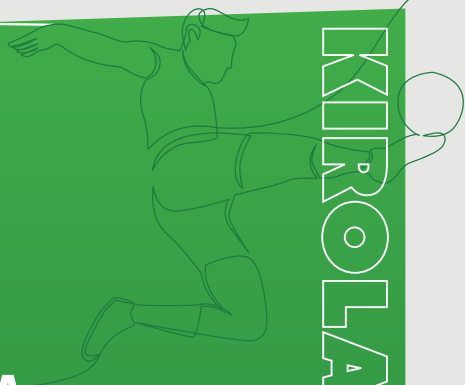
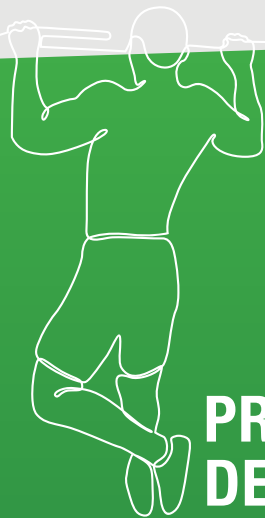


DEPORTE Y OCIO



**PROGRAMA
DE ACTIVIDADES
2025 | 26
JARDUEREN
EGITARAU**



KIROLA ETA AISIALDIA

*inscribete y participa, !te esperamos!
izena eman eta parte hartu, zain gaituzu!*



AGRUPACIÓN
DEPORTIVA
SAN JUAN

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

BASES GENERALES DE ACTIVIDADES

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

- ➔ **Fecha de inscripciones: desde el lunes 8 de septiembre hasta el martes 16 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 lunes 29 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 viernes 19 de septiembre a las 12:00 h.
- ➔ **Las listas se publicarán el lunes 22 de septiembre, a las 12:00 h.,** en internet www.adsj-dke (portal del socio)
- ➔ Una vez publicadas las listas, se podrán dar **bajas hasta el viernes 26 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 lunes 29 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 1 DE OCTUBRE.**
- ➔ Los pagos de las actividades se realizarán de forma bimestral coincidiendo con el pago de la cuota de mantenimiento (excepto el mes de octubre que se cobrará con la cuota de noviembre y diciembre).
- ➔ **Las bajas de actividades** ya comenzadas deberán realizarse en oficinas, (presencialmente en horario de oficinas o por email oficina@adsj-dke.com) **antes del día 15 del mes anterior.**
- ➔ Fitness y musculación se cobrarán por bimestre atrasado.



JARDUEREN OINARRI OROKORRAK

DONIBANE K.E. JARDUERA GUZTIAK BAZKIDEENTZAT DIRA

- ➔ **Izena emateko data: irailaren 8tik (astelehena) 16ra (asteartea) 20:00ak arte** internet bidez, APP bidez, www.adsj-dke bidez (bazkidearen ataria) edo aurrez aurre bulegoen ordutegian.
- ➔ **Gehienez 2 jardueratan** eman daiteke izena, eta ezingo da jarduera bereko bi taldetan izena eman zozketa egin aurretik. Antzemandako kasuetan, BI INSKRIPZIOAK deuseztatuko dira.
- ➔ Eskaintzen diren taldeetan onartutako gehieneko kopurua baino eskari handiagoa badago, zozketa egingo da. Plazarik ez duten pertsonak itxarote-zerrenda osatzera pasatzen dira, eta bulegotik pasa ahal izango dira, **irailaren 29tik aurrera (astelehena)**, jarduera bereko beste talde batean izena ematera, plazak egonez gero, eta lehenengo izena eman zuten taldearen itxarote-zerrendako txanda galduko dute. Beste jarduera batean izena ematen badute eta hala nahi badute, itxaron-zerrendako txanda horri eutsi ahal izango diote.
- ➔ Zozketa bulegoetan egingo da irailaren 19an, ostirala, 12:00etan.
- ➔ **Zerrendak irailaren 22an, astelehenean, argitaratuko dira, 12:00etan**, interneten: www.adsj-dke (bazkidearen ataria)
- ➔ Zerrendak argitaratu ondoren, **baja eman ahal izango da irailaren 26ra arte**, bulegoetan bertan edo oficina@adsj-dke.com posta elektronikoz. Data hori igarota, bajak programatutako jardueren araudi orokorraren arabera egingo dira.
- ➔ Irailaren 29tik aurrera (astelehena) beste alta batzuk jakinarazi ahal izango dira plazak geratu diren taldeetan, iritsitako hurrenkeraren arabera.
- ➔ URRIAREN 1EAN PROGRAMATUTAKO JARDUERAK HASTEKO DATA OROKORRA.
- ➔ JARDUEREN ORDAINKETAK bi hilean behin egingo dira, mantentze-kuotaren ordaintzarekin bat etorritik (urrian izan ezik, azaroko eta abenduko kuotarekin kobratuko baita).
- ➔ Hasitako **jardueren bajak** bulegoetan egin beharko dira (bulegoen ordutegian edo oficina@adsj-dke.com posta elektronikoz), **aurreko hilaren 15a baino lehen**.
- ➔ Fitness eta muskulazioa kobratuko dira atzeratutako bihilekoagatik.





**NUEVO
SERVICIO**

REFUERZO EDUCATIVO en la agrupación

La Agrupación amplía su oferta con un **servicio de apoyo escolar dirigido a alumnado de Educación Primaria.**

El objetivo principal es **ayudarles a reforzar sus aprendizajes, mejorar la autoestima académica y adquirir hábitos positivos de estudio**, todo en un entorno cercano y seguro.

¿Cómo se organizan las sesiones?

- Grupos reducidos: 5-6 participantes para una atención personalizada.
- Duración: 1 hora por sesión.
- Horarios: lunes, miércoles y jueves de 17:00 a 20:00 h.
- Podrán inscribirse en 1, 2 o 3 sesiones por semana, según necesidades.

Tarifas mensuales:

- 1 hora por semana: 30 €
- 2 horas por semana: 60 €
- 3 horas por semana: 80 €

¿Para quién está pensado?

Este servicio está abierto a todo el alumnado de Primaria, no solo a quienes tienen dificultades escolares.

Las sesiones son un espacio para:

- Reforzar los ámbitos escolares en general.
- Realizar tareas escolares.
- Resolver dudas puntuales.
- Recibir apoyo a realizar tareas en cualquiera de los tres idiomas: **castellano, inglés y euskera.**

Beneficios para las familias:

- **Apoyo académico** en un ambiente de confianza.
- **Conciliación familiar:** mientras los menores están en las sesiones, los adultos pueden aprovechar otros servicios de la Agrupación.
- **Entorno seguro y educativo** que complementa la oferta deportiva y social existente.

Inscripciones. Las familias interesadas pueden apuntarse pasando por las oficinas de la Agrupación o bien enviando un correo electrónico solicitando la inscripción a oficina@adsj-dke.com

Este nuevo servicio nace con vocación de continuidad y crecimiento y se adaptará a la demanda de las familias.

¡UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER, REFORZAR Y CRECER!

Actividades acuáticas

Uretako jarduerak

ADAPTACIÓN A LA NATACIÓN IGERIKETARA 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 que participará en la actividad dentro del agua. La participación cercana de adultos de su confianza hace más fácil y positiva esta adaptación. El objetivo es que se familiaricen con el medio acuático, con el entorno de la piscina y las/os monitores. Grupo mínimo 10 personas. **Precio: 25€** / mes.

Lunes y miércoles ó martes y jueves: 17:00 a 17:30 h.

AQUAGYM

Lunes y miércoles

09:15 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).

Precio: 28€ / mes.

Grupo mínimo 12 personas.

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 8 por grupo).

Viernes

INICIACIÓN: 16:45 a 17:30 h. (Mínimo 8 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 8 por grupo).

A partir de 3 años cumplidos. **Precio: 23€** / 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.

NATACIÓN ADULTOS HELDUEN IGERIKETA

Lunes y miércoles

19:00 a 20:00 h.

Martes y jueves

09:00 a 10:00 h. / 10:00 a 11:00 h.

19:00 a 20:00 h. (sólo iniciación, grupo reducido de 8 personas máximo).

20:00 a 21:00 h.

Grupo mínimo 12 personas.

Precio: 29€ / mes.

Sábados de 09:00 a 10:00 h.

Grupo mínimo 12 personas.

Precio: 20€ / mes.

Lunes, miércoles y sábados

Martes, jueves y sábados

Grupo mínimo 12 personas.

Precio: 35€ / mes.

- ➔ El curso será de octubre a mayo para los cursillos de natación.
- ➔ 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

NATACIÓN CROSS TRAINING IGERIKETA KROS ENTRENAKETA

Esta 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 **28€** / dos días **35€**

NATACIÓN TECNIFICACIÓN IGERIKETA TEKNIFIKAZIO

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

Lunes y miércoles de 15:15 a 16:15 h.

Precio: **29€** / mes.

NATACIÓN CON ALETAS HEGAL IGERIKETA

INICIACIÓN:

A partir de 8 años. **Imprescindible saber nadar.**

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

Precios: **30€** / mes.

INFANTIL (2013-14) - CADETE (2011-12):

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 (2009-10) - SENIOR (2008-ANTES):

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

Precios: **40€** / mes.

Comienzo el 15 de septiembre.

Opción gratuita de probar hasta el 30 de septiembre.

Inscripciones del 8 al 16 de septiembre en seccionaletas.sanjuan@gmail.com

Nacidas/os en 2015 y 2019 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. El compromiso con la sección será de un curso mínimo. Este compromiso es necesario para la organización y contratación de las entrenadoras y solo se podrá romper bajo circunstancias especiales y justificadas con informes médicos, además de tener que ser aprobada por la sección.

INICIACIÓN:

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

Grupo mínimo de 8. Lugar: Piscina cubierta antigua.

ADULTOS:

Viernes de 16:00 a 17:00 h.

Martes de 17:00 a 18:00 h.

Grupo mínimo 8 personas.

CATEGORÍA JÚNIOR:

Lunes y miércoles de 16:00 a 17:30 h.

Viernes de 17:00 a 18:00 h.

Sábados *Dos sábados al mes.

CATEGORÍA INFANTIL:

Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h.

Viernes de 18:00 a 19:00 h. entrenamiento en seco.

Sábados *Dos sábados al mes.

CATEGORÍA ALEVÍN:

Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.

Viernes de 18:00 a 19:00 h. entrenamiento en seco.

Sábados *Dos sábados al mes.

CATEGORÍA ABSOLUTA:

Sábados de 12:00 a 14:00 h.

1h / semana (adultos): **21€** / mes.

2h / semana (iniciación, absoluta y adultos, 2 días): **26€** / mes.

3'5h / semana (alevín): **29€** / mes.

4'5h / semana (infantil y junior): **34€** / mes.

LICENCIAS FEDERATIVAS:

Las familias de los/as deportistas inscritos/as en Natación artística deberán federarse y pagar dicha licencia al inicio de curso en la plataforma FEDERATION, la cual tiene una vigencia anual (octubre 2025 a octubre 2026). Las licencias federativas son necesarias para acudir a competiciones y a modo de seguro ante una posible lesión durante la realización de la actividad.



AJEDREZ XAKE

¡PARA TODOS LOS NIVELES Y EDADES!

Inicio: 1 de septiembre 2025.

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: 16:45 a 17:45 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 I: 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: 21€ / 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: **13,25€** / mes.

2 días: **26,50€** / mes.

Maximo de alumnos 28 mínimo 12 (por día).

BAILES LATINOS LATINDAR DANTZA

INICIACIÓN

Lunes: 18:30 a 20:00 h.

NIVEL MEDIO

Miércoles: 20:15 a 21:45 h.

Precio: 20,50€ / mes

Lugar: SUM 2

Grupo mínimo 10 personas.



CLUB SENIOR

PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS

Objetivo: Mejorar la calidad de vida a través de una combinación de ejercicio físico, estimulación mental y socialización.

Martes y jueves: 09:30 a 11:30 h. (SUM 2).

Precio: 10€ / mes.



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:

24 septiembre a las 17:30 h en la sala de costura para consultas.

DANZAS REGIONALES EUSKAL DANTZAK

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

Precio: 23€ / mes.

Grupo mínimo 11 personas.

DANZAS URBANAS HIRIKO DANTZAK

Edad: 6 a 9 años.

Martes: 18:00 a 19:00 h. (SUM 2).

Edad: 10 a 14 años.

Jueves: 18:00 a 19:00 h. (SUM 2).

Precio: 21,50€ / mes.



BALONMANO ESKUBALOA

JUVENIL FEMENINO (2008/09)

Lunes y martes: 18:00 a 19:30 h.

Viernes: 17:00 a 18:30 h.

Precio: 26€ / mes. En el polideportivo interior.

INFANTIL FEMENINO (2012/13)

Lunes y martes: 17:00 a 18:00 h.

Viernes: 16:00 a 17:00 h.

Precio: 22€ / mes. En el polideportivo interior.

ALEVÍN MIXTO (2014/15)

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

Precio: 20€ / mes. En el polideportivo exterior.

BENJAMÍN MIXTO (2016/18)

Lunes y miércoles: 17:00 a 18:00 h.

Precio: 19€ / mes. En el polideportivo exterior.

DIBUJO Y PINTURA MARRAZKETA ETA MARGOKETA

TALLER ADULTO: a partir de 14 años.

Objetivo: comprensión de forma y la familiarización con luces y sombras. Se podrá realizar cualquier otro tipo de trabajo en clase. Se hará seguimiento personalizado prestando especial atención a las tendencias individuales propias.

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: 36€ / mes.



EASY +60

Viernes (Sala 5)
10:30 a 11:15 h.
11:15 a 12:00 h.

Precio: 14,50€ / mes.
Mínimo 15 personas y máximo 26.

EASY TONO

Martes y jueves (Sala 5)
18:00 a 18:45 h.
19:30 a 20:15 h.

Precio: 25€ / mes.
Mínimo 15 personas y máximo 26.
Mayores de 16 años.

GAP

Lunes y miércoles (Sala 6)
18:00 a 18:45 h.

Precio: 25€ / mes.
Mínimo 15 personas y máximo 35.
Mayores de 16 años.



GIMNASIA ARTÍSTICA GIMNASIA ARTISTIKOIA

DE 4 A 8 AÑOS

Martes y jueves: 17:15 a 18:00 h.
Precio: 18€ / mes.
Mínimo 18 y máximo 35 inscripciones.

9 AÑOS EN ADELANTE

Lunes y miércoles: 18:45 a 19:45 h.
Precio: 20€ / mes.
Mínimo 18 y máximo 35 inscripciones.

EQUIPO DE COMPETICIÓN

Martes, jueves, viernes y sábado (previa selección).
Precio: 62€ / 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.**
- ➡ El día 18 de septiembre se realizarán pruebas a menores No socias/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 cobraría 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

De octubre a mayo:

Lunes, miércoles y viernes (Sala 2)

12:00 a 13:00 h.

17:30 a 18:30 h.

Precio: 17€ / mes

Plazas limitadas. Máximo 35 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. (LX SUM2 Edificio Social V Sala 6).

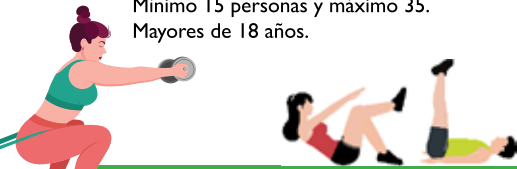
Martes y jueves

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

Precio: 17,50€ / 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: 13,50€ / mes.

Mínimo 15 personas y máximo 35.

GROUP CYCLING®, BOXFIT, FUERZA

24 **clases presenciales** y más de 50 **clases virtuales** a la semana. **Calendario ininter-rumpido.**

Lunes y miércoles

09:30 a 10:30 h.: Fuerza / BoxFit.

17:30 a 17:55 h.: Fuerza25.

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

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

19:20 a 20:05 h.: Fuerza.

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

Martes y jueves

09:00 a 09:25h.: Fuerza25.

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.

Horarios clases presenciales desde octubre 2025: Los horarios pueden ser modificados en función del número total de personas apuntadas y serán publicados después de los procesos de inscripción.

Los horarios presenciales se reducen desde el 15 de junio al 15-30 de septiembre. Siempre dependerán del número de inscritos.

Los meses de diciembre, enero, mayo y junio se re-alizará la actividad de In-Trinity sin coste adicional.

ESCRIBE WHATSAPP 618 081 841

Y TE ASESORAMOS EN LO QUE TÚ NECESITES.

Precios:

33,50€ / 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.

21,50€ / mes: Incluye las clases de BoxFit y FUERZA con libertad de horario, acceso a la APP DEVIFIT y acceso ilimitado a la sala para realizar clases virtuales.

16,50€ / 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.



INTERVAL TRAINING

Entrenamiento con intervalos. Alterna períodos de ejercicio de alta intensidad con períodos de recuperación de menor intensidad o descanso. Efectivo para mejorar la condición física, quemar grasas y aumentar la capacidad cardiovascular en un tiempo relativamente corto. Mayores de 16 años.

Lunes y miércoles (Sala 6)

18:45 a 19:30 h.

Precio: 25€ / mes. Mínimo 15 personas y máximo 35.

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: 13€ / mes.

¿Qué beneficios tiene?

1. Ejercicio de cuerpo completo: Activa hasta el 90 % de los músculos, incluyendo brazos, espalda, core y piernas.
2. Salud Cardiovascular y Respiratoria: Mejora el sistema cardiovascular con más intensidad que caminar normal pero con bajo impacto articular.
3. Quema Calórica Elevada: Gasta entre 20-67 % más calorías que caminar tradicional, ayudando en control de peso y metabolismo.
4. Mayor Estabilidad y Equilibrio: Los bastones reducen el riesgo de caídas, mejoran el equilibrio dinámico y dan seguridad al caminar.
5. Bienestar Mental y Social: Reduce el estrés, mejora el ánimo y fomenta la interacción social al practicarse en grupos.

MUSCULACIÓN

MAÑANAS

Lunes, miércoles y viernes: 08:30 a 12:00 h.

TARDES

De lunes a jueves: 17:00 a 21:30 h.

Viernes: 17:00 a 20:00 h.

Precio: 12€ / mes

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



KARATE

CLASES MÁSTER INICIACIÓN A PARTIR DE 60 AÑOS

Martes y jueves: 10:00 a 10:45 h.

Precio: 16€ / mes.

Mínimo de inscripciones 10 personas.

PREKARATE. 3 A 5 AÑOS

Viernes: 17:45 a 18:30 h.

Precio: 13€ / mes.

KARATE. 5 A 8 AÑOS

Lunes y miércoles: 17:30 a 18:15 h.

Precio: 23€ / mes.

KARATE. 9 A 13 AÑOS

Lunes y miércoles: 18:15 a 19:15 h.

Precio: 26€ / mes.

ADULTOS A PARTIR DE 14 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: 29€ / mes.

KUMITE. CLASES DE COMPETICIÓN

Martes y jueves: 17:15 a 18:45 h.

Precio: 18€ / mes (2 días a la semana).

Precio: 10€ / mes (1 día a la semana).

KATA. CLASES DE COMPETICIÓN

Martes: 18:30 a 20:00 h. (entrenamiento libre).

Jueves: 18:30 a 19:30 h.

Precio: 10€ / mes.

PREPARACIÓN PARA EXÁMENES

Jueves: 19:30 a 20:30 h. (En época de exámenes).

DIAS DE PUERTAS ABIERTAS PARA MAYORES DE 14 AÑOS

Sábados 6 y 20 de septiembre de 11:00 a 12:00 h.

LUGAR: Tatami.

**NUEVA
ACTIVIDAD**

Música Musika



GUITARRA GITARRA

A PARTIR DE 8 AÑOS

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

Precio: 39,50€ / mes. (Una clase semanal).

Grupos máximos de 6 y mínimos de 3 personas.

PIANO PIANOA

A PARTIR DE 6 AÑOS

Lunes a jueves: horario a determinar en grupos según edad y nivel. Posibilidad de clases matinales.

Precio: 39,50€ / mes. (Media hora individual).

TALLER MUSICAL MUSIKA-TAILERRA

4 AÑOS. **Lunes:** 18:00 a 18:45 h.

5 AÑOS. **Martes:** 18:00 a 18:45 h.

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

Precio: 34€ / mes.

Grupo máximo de 7 y mínimo de 4 personas.

PADEL

Inicio: 15 septiembre 2025.

Duración: 36 semanas. 1 día a la semana.

Grupos de 4 personas.

TODOS LOS NIVELES DE JUEGO Y EDADES (a partir de 4 años).

Precio:

ADULTOS: 49€ / mes.

MENORES: 40€ / mes.

MINIS (MENOS DE 10 AÑOS): 32€ / mes.



Las inscripciones se harán desde agosto a través del correo electrónico alecapitani1@gmail.com
Whatsapp: 686 654 351

Responsable: Alejandro Capitani.

Profesores: Alejandro Capitani, Adrian Pitu Ioebarth y Pancho Capitani.



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 los cumpla en la temporada.

Inicio: 2 septiembre 2025.

Precio 5-10 años: 28€ / mes (nacidos entre año 2015-2020).

Precio +11 años: 35€ / mes (nacidos entre año 2014 y anteriores).

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 (hasta el 31 de octubre del siguiente año). Este compromiso es necesario para la organización de los entrenadores y solo se puede romper bajo circunstancias especiales que serán valoradas por la propia sección.

LICENCIA FEDERATIVA: Es obligatoria la licencia deportiva de la Federación Navarra de Patinaje, a modo de seguro ante una posible lesión durante la realización de la actividad. El importe de la licencia se pasará por cuenta, junto al recibo de la cuota, en el mes de enero.



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 MINIS

MASCULINO Y FEMENINO

Horario a acordar con las familias (preferiblemente lunes, miércoles y viernes). De 9 a 12 años.

PELOTA GOMA/CUERO MAYORES

MASCULINO Y FEMENINO

Lunes a jueves: 18:00 a 19:00 h.

(1 ó 2 días a elegir). De 13 años en adelante.

Precios:

11€ / mes. 1 día a la semana.

22€ / mes. 2 días a la semana.

Reunión con familias al inicio de temporada.

PILATES

Lunes y miércoles

10:15 a 11:00 h. (Sala 5).

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 6).

16:30 a 17:15 h. (Sala 6).

17:15 a 18:00 h. (Sala 6).

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

Precio: 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: Mikel Casares: 636 600 553

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: 21€ / mes

DE 9 A 13 AÑOS

Lunes y miércoles

19:00 a 20:00 h.

Precio: 23€ / mes

A PARTIR DE 14 AÑOS

Lunes, miércoles y viernes

20:00 a 21:00 h.

Precio: 27€ / mes

CLASES ESPECIALES

Competición, preparación y exámenes.

Martes y jueves

19:00 a 21:00 h.

Viernes

19:00 a 20:00 h.

Comienzo de curso:

Adultos: 1 de septiembre.

Infantiles: 8 de septiembre.

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 15 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: 20€ / mes

Grupos mínimos de 5 y máximos de 12 personas.

Lugar: SUMI.

Sesión informativa previa el miércoles 24 de septiembre a las 18:00 h. 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 8 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: 25€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 35.
Mayores de 16 años.



TRIATLÓN ESCUELA TRIATLOI ESKOLA

DE OCTUBRE A MAYO

DE 6 A 10 AÑOS (2 días)

Precio: 28€ / mes

DE 11 A 14 AÑOS (3 días)

Precio: 36€ / mes

NATACIÓN

Lunes y miércoles: 17:15 a 18:00 h.

ATLETISMO

Viernes: 17:15 a 18:00 h.

BICICLETA

Sábados a definir.

ADULTOS (3 días)

Precio: 36€ / mes

NATACIÓN

Lunes y miércoles

18:00 a 19:30 h. ó 19:30 a 21:00 h.

ATLETISMO

Martes: 19:30 a 20:30 h.

BICICLETA

Sábados a definir.

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: 25€ / 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).

Martes y jueves

09:30 a 10:45 h. (SUM1).

Precio: 18€ / mes

Máximo 35 personas. Mayores de 16 años.

YOGA INTEGRAL YOGA INTEGRAL

Lunes y miércoles (SUAVE)

19:00 a 20:15 h. (SUM1 lunes y SUM2 miércoles).

Martes y jueves

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

Precio: 18€ / mes

Viernes

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

Precio: 12€ / mes

Grupo máximo 35 personas.

Mayores de 16 años.



Otros servicios

Beste zerbitzu batzuk

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

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.

DIETISTA Y NUTRICIONISTA

Cristina Fernández Miqueleiz

Cita: 646 15 67 84



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

De lunes a viernes: 07:00 a 22:00 h.

Sábados, domingos y festivos: 08:00 a 22:00 h.

HORARIO CON MONITOR

MAÑANAS:

De lunes a viernes

08:00 a 13:30h

Sábados

09:00 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 usuaría/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.



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	mcardmend159@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
SAMPER SORRIBAS, JOSE M ^a	PADEL	padel@adsj-dke.com
ARMENDARIZ SADA, ALFREDO	PATINAJE	patinaje@adsj-dke.com
ROVIRA ARISTU, ION	PELOTA	pelota@adsj-dke.com
GARCIA GARDE, DANIEL	SQUASH	squash@adsj-dke.com
GOÑI ASURMENDI, FCO. JAVIER	TAEKWONDO	taekwondo@adsj-dke.com
SOTA LEIVA, ESTEBAN	TENIS	tenisadsj@gmail.com
CAMBRA COMPAINS, ITZIAR	TRIATLON	sjdonibanetri@gmail.com



BONO

ACTIVO

36€/mes

MÁS INFORMACIÓN:

> MÁXIMO 25 BONOS

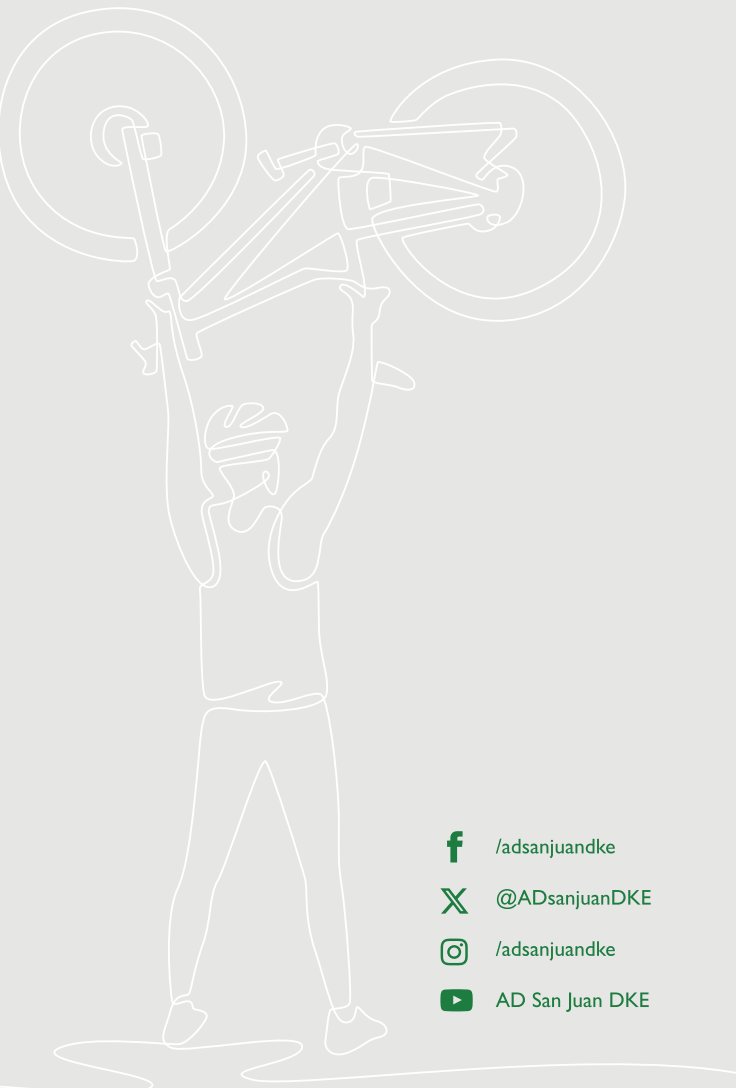
- . Inscripciones para acudir a cualquier clase detallada en el cuadro.
- . Las personas inscritas podrán reservar las clases una semana antes de las actividades, pudiéndose inscribir en varias de ellas.
- . Si no se asiste a una clase reservada sin estar la falta de asistencia justificada, se sancionará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

¡solicitalo!

ACTIVIDADES INCLUIDAS

ACTIVIDAD	Nº PLAZAS BONO	DÍAS	HORARIO
AEROBIC	10	Martes y jueves	09:15 a 10:00 h.
AEROBIC	10	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00 h.
EASY TONO	2	Martes y jueves	18:00 a 18:45 h.
EASY TONO	2	Martes y jueves	19:30 a 20:15 h.
EASY LINE	2	Viernes	10:30 a 11:15 h.
EASY LINE	2	Viernes	11:15 a 12:00 h.
GAP	10	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 h.
GIMNASIA +60 AÑOS	10	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15 h.
GIMNASIA +60 AÑOS	10	Lunes y miércoles	11:15 a 12:00 h.
INTERVAL-TRAINING	10	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 h.
TONO-GYM	10	Lunes, miércoles y viernes	09:00 a 09:45 h.
TONO-GYM	10	Lunes, miércoles y viernes	09:45 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.
TONO-FIT	10	Lunes y miércoles	19:30 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.





-  /adsanjuandke
-  @ADsanjuanDKE
-  /adsanjuandke
-  AD San Juan DKE



AGRUPACIÓN
DEPORTIVA
SAN JUAN DONIBANE
K I R O L
E L K A R T E A

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

T. 948 172 255 | adsjdke@adsj-dke.com | www.adsj-dke.com



DEPORTE Y OCIO
KIROLA ETA AISIALDIA

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.