

DEPORTE
Y OCIO
KIROL
AISIALDI



PROGRAMA DE ACTIVIDADES
2021 | 22 **INSCRIBETE Y PARTICIPA, TE ESPERAMOS**



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



Contactos DELEGADOS SECCIONES

APELLIDOS Y NOMBRE	SECCIÓN	EMAIL
TUÑÓN GONZALO, EDUARDO	AJEDREZ	ajedrez@adsj-dke.com
FUENTE ESNAL, JOSUNE	BALONMANO	balonmano@adsj-dke.com
IRISARRI ONA, MARISA	COSTURA	mcarmend159@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	secciongimnasiaartisticasanjuan@hotmail.com
ARIZ GANUZA, ARANTXA	KARATE	karate@adsj-dke.com
IRISARRI PIZORNO, IBAN	NATACIÓN CON ALETAS	seccionaletas.sanjuan@gmail.com
FUENTES MUNARRIZ, SORAYA	NATACIÓN SINCRONIZADA	natacionartistica@adsj-dke.com
EZQUER ALVAREZ, RAFAEL	PADEL	adsjpadel@gmail.com
BEROIZ BEORLEGUI, MAITE	PATINAJE	patinajesanjuan@gmail.com
IBARRA MURILLO, MARTIN	PELOTA	pilota@adsj-dke.com
ELIZALDE MENDIBURU, AITOR	SQUASH	squash@adsj-dke.com
SAGASTIBELTZA ARANBILLET, FRAN	TAEKWONDO	fransagasti@hotmail.com
SOTA LEIVA, ESTEBAN	TENIS	tenisadsj@gmail.com
ADIN URTASUN, ARITZ	TRIATLON	sjdonibanetri@gmail.com
SANCHEZ MORENO, BLAS	RUNNING	blas78@icloud.com



BASES GENERALES DE ACTIVIDADES

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

- ➔ Fecha de inscripciones del 6 al 13 de septiembre hasta las 20,00 h., por internet en la página de la Agrupación www.adsj-dke.com (portal del socio) o presencialmente en oficinas.
- ➔ Se puede apuntar a varias actividades, pero no se podrá apuntar a dos grupos de la misma actividad, antes del sorteo. En los casos que se detectará, se anulará la inscripción.
- ➔ Si en los grupos que se ofertan existe una demanda superior al número máximo admitido, se realizará sorteo. Las personas que no tengan plaza deberán pasar por oficinas si desean apuntarse a otro grupo o actividad alternativa.
- ➔ El sorteo se celebrará en oficinas el jueves 16 de septiembre, a las 12 horas.
- ➔ Las listas se publicarán el lunes 20 de septiembre, en la Agrupación Deportiva San Juan (cristaleras sala pintura, hall 1a planta bar restaurante Edificio Social) y en la página web de la Agrupación.
- ➔ Una vez publicadas las listas, se podrán dar bajas y a partir del 22 de septiembre nuevas altas, en los grupos que hayan quedado plazas por orden de llegada en oficinas.
- ➔ Fecha general para el inicio de actividades el 1 de octubre.
- ➔ Los pagos para las actividades (aerobic, gimnasia correctiva, tono gym, danzas, Easy/ Line, Easy/ Tono, gap, pilates, relajación stretching, Tono- Fit, yoga, zumba) se realizará en dos plazos. El primer pago (octubre, noviembre, diciembre y enero) se girará con el recibo de noviembre. El segundo plazo corresponderá a los meses de febrero, marzo, abril, mayo y junio y se girará en el recibo de marzo. En el caso de querer borrarse de la actividad, deberá comunicarse en oficinas antes del 7 de octubre para el primer plazo, y antes del 31 de enero para el segundo plazo.
- ➔ Fitness y musculación se cobrará por bimestre atrasado.
- ➔ En el resto de actividades, se pagará junto con el recibo bimensual los meses a que corresponda, salvo el primer plazo que, con el recibo de noviembre, se girará las actividades de octubre, noviembre y diciembre.



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Adaptación a la natación

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

Lunes y miércoles ó martes y jueves

17:00 a 17:30 h.

Grupo mínimo 10 personas

Precio: 22,50€

Aquagym

Lunes y miércoles

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

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

Martes y jueves

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

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

Grupo mínimo 12 personas

Precio: 25,50€

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: 20,50€

Natación adultos

Lunes y miércoles

19 a 20 h.

20 a 21 h.

Sábados

9 a 10 h.

Precio: 18€

Martes y jueves

9 a 10 h.

10 a 11 h.

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

20 a 21 h.

Precio: 25€

Lunes, miércoles y sábados

Martes, jueves y sábados

Precio: 29€

Grupo mínimo 12 personas

Natación adultos tecnificación

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

Lunes y miércoles

15:15 a 16:15 h.

Precio: 26€



Natación artística

Niñas y niños nacidos en 2012 o posteriores que sepan nadar los tres estilos básicos: crol, espalda y braza. En función de la demanda se realizará una prueba de nivel una vez haya finalizado el plazo de inscripción.

Precios:

- 1h a la semana (adultos): **20€**
- 2h a la semana (iniciación): **26€**
- 3'5h a la semana (alevín): **29€**
- 4'5h a la semana (Infantil y Júnior): **33€**

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

Adultos (¡NOVEDAD!): Sábados de 9 a 10 h.

Categorías Absoluta/ Júnior: Lunes y miércoles de 16:00 a 17:30 h. y viernes de 16:00 a 17:15 h. + dos sábados al mes de 10 a 11 h.

Categoría Infantil: Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h. y viernes de 17:15 a 18:30 h. + dos sábados al mes de 11 a 12 h.

Categoría Alevín: Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30h y viernes de 17:15 a 18:30h + dos sábados al mes de 11 a 12 h.



Natación infantil

Dirigido a niños y niñas 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. y 19:00 a 19:30 h. (Mínimo 10 por grupo)

Miércoles

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

Viernes

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

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

Sábado

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

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

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

Precio: 20,50€

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

- ➡ 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.
- ➡ El curso se dividirá en dos cuatrimestres, con lo cual después de los 15 días de prueba en octubre ya no habrá posibilidad de darse de baja hasta febrero. Sólo cabrá esa posibilidad bajo una circunstancia excepcional y que deberá aprobar el monitor/a.
- ➡ 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.
- ➡ Podrá verse modificada cualquier información anterior a causa del Covid y de las restricciones sanitarias del momento.



Natación con aletas

Curso de iniciación:

A partir de 7 años.

Imprescindible saber nadar.

Martes, jueves y viernes de 18 a 19 h.

Precios: 25€ / mes

Inscripciones en:

seccionaletas.sanjuan@gmail.com



Ajedrez

Las clases se impartirán de octubre a mayo.

Edad mínima: 5 años.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17:30	INICIACIÓN SUB 8 Gr 1	TECNIFICACIÓN Sub 14 - 16	INICIACIÓN SUB 8 Gr 2	TECNIFICACIÓN Sub 14 - 16	INICIACIÓN SUB 8 Gr 3
18:30	PRINCIPIANTE SUB 10 Gr 1	AVANZADO Sub 12-14	PRINCIPIANTE SUB 10 Gr 2	AVANZADO Sub 12-14	PRINCIPIANTE SUB 10 Gr 3
19:30	PRINCIPIANTE ADULTOS				ACCESO LIBRE Y GRATUITO

Los grupos se confeccionarán buscando homogeneidad en cuanto a nivel de juego y edad. Los grupos se confeccionarán con un mínimo de 5 personas. Para cualquier duda, enviad un email a ajedrez@adsj-dke.com y nos pondremos en contacto con vosotros.

Este horario es aproximado, dependiendo del número de alumnos apuntados a cada grupo, y puede sufrir variaciones. Si no te puedes adaptar a estos horarios, contacta con nosotros y buscaremos una solución.

Cuando desaparezcan las restricciones de aforo en interiores, volveremos a abrir la sección de ajedrez los viernes, para cualquier socio o socio deportivo que quiera acercarse a jugar un rato, o a aprender algo de ajedrez.



Precios por hora de clase:

1h a la semana: **19€ / mes**

1,5h a la semana: **23€ / mes**

2h a la semana: **27€ / mes**

3h a la semana: **39€ / mes**



Atletismo

Martes y jueves

Horario: 18 a 19 h.

Precio actividad:

2 días: **26€**

1 día: **13€**



Balonmano

Infantil femenino:

Lunes y martes de 17:30 a 18:30 h. y jueves de 17 a 18 h.

Precio: 20€ / mes

Prealevin mixto:

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

Precio: 15€ / mes

Fecha de inicio: 13 de septiembre.



Costura

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

Es necesario tener conocimientos de costura (no hay profesora).

Reunión: 23 de septiembre 17:30 h. en la Sala de Costura.



Patchwork

Lunes: de 10 a 12 h.

Miércoles: de 17:30 a 19:30 h.

Reunión: 21 de septiembre 17:30 h en la Sala de Costura.





ACTIVIDADES CULTURALES ADSJ-DKE

Danzas urbanas

Martes de 18 a 19 h. Niñ@s de 6 a 9 años
Jueves de 18 a 19 h. Niñ@s de 10 a 14 años

Bailes latinos

Iniciación:

Viernes de 19:30 a 20:45 h.

Nivel medio:

Viernes de 20:45 a 22:00 h.

Monitora: Patricia Arbizu.

Dibujo y pintura

Taller adulto, desde los 14 años.

Objetivo voluntario para el curso 2021-22:
El Paisaje desde 1800 - trabajo práctico para la comprensión técnica y conceptual de los distintos estilos artísticos en relación con la pintura de paisaje.

Martes: Mañanas de 9:30 a 11:30 h.

Jueves: Tardes de 17 a 19 h.

Precio: 30€ / mes

LET'S PAINT - Taller infantil

(7 a 13 años) en inglés ¡NOVEDAD!

Dada la probable diferencia de niveles, se buscará potenciar el uso de la lengua inglesa en clase de manera informal y amena.

Martes de 17:30 a 19:00 h.

Precio: 40€ /mes

Responsable: Ángel Presencio Nagore,
Licenciado en Bellas Artes y CI de inglés.
T. 636 996 030

Teatro

ADULTOS

Miércoles de 16:30 a 18:00 h.

Sala Usos Múltiples I.

NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS

Miércoles de 18 a 19 h.

Sala Usos Múltiples I.

Euskal Dantza

Lunes y jueves de 19:30 a 21:00 h.

Lunes intermedio / Jueves jauzi

Precio: 15€ /mes

Sala usos múltiples 2.



NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS

Miércoles de 19 a 20 h.

Sala Usos Múltiples I.

Precio: 18€ / mes

Grupos mínimos de 5 y máximos de 12 personas.



ESCUELA DE MÚSICA



Canto

Desde 7 años
Martes y viernes

Coro

Adultos
Ensayos **miércoles** de 19 a 20 h.
y **viernes** de 18 a 20 h.
Prueba de voz: miércoles 15 de septiembre de 18 a 19 h.

Coro infantil

Desde 5 años
Prueba de voz: miércoles 15 de septiembre de 18 a 19 h.
Horario a determinar

Flauta travesera

Desde 7 años
Horario a determinar

Guitarra

Desde 7 años
Disfruta tocando todo tipo de canciones con acordes y punteos.
Lunes desde las 16 h.
Martes desde las 16 h.
Miércoles desde las 16 h.
Jueves desde las 16 h.
Viernes desde las 16 h.
Precio: 35€ / mes

Lenguaje musical

Adultos
Horario a determinar
Precio: 30€ / mes

Piano

Desde 7 años
Horario a determinar

Percusión

Clases de batería, caja, tambor de txistu e iniciación al yembé

Dirigido a niños y niñas a partir de 8 años y adultos.

Las clases se imparten **de lunes a viernes** por las tardes con los horarios que se acuerden con los alumnos y compatibilizando con las otras actividades que se realicen en el aula.

Clases de 1 hora: 15€

Clases de media hora: 8€

Se trabaja la técnica de manos y pies, coordinación, patrones rítmicos y ritmos de diferentes estilos: pop, rock, funky, yazz, latino, etc. Aplicados a canciones.

El **responsable** es Jesús Ciordia, percusionista con más de 30 años de experiencia en La Pamplonesa y profesor de percusión en escuelas de música de diferentes localidades de Navarra.

Taller musical

Desde 3 a 6 años
Aprende a conocer las bases de la música a través del juego, las canciones, los bailes, la pintura....

Lunes de 18:00 a 18:45 h.

Martes de 18:00 a 18:45 h.

Miércoles de 18:00 a 18:45 h.

Precio: 30€ / mes

¿Quieres aprender punto o ganchillo?

¡NOVEDAD! Todo lo que quieras aprender de ganchillo o punto aquí lo puedes aprender. Ropa, decoración, alpagatas, amigurumi...

De octubre a mayo

Precio: 22,5€ / mes

Viernes: Mañanas de 10:30 a 12:00 h. y tardes de 18:00 a 19:30 h.

Grupos reducidos: Máximo 10 personas.

Opción de ampliar los grupos en función de la demanda.



GASOSPORT

ACTIVIDADES DE INVIERNO

Aerobic

Lunes y miércoles

20:30 a 21:15 h. (Sala 6)

Martes y jueves

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

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

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

Core + abdominales express + stretching

Lunes y miércoles

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

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

Easy

Más de 60 años

Viernes

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

Precio: 14€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25

Easy Line

Más de 60 años

Lunes y miércoles

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

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25

Easy Tono

Martes y jueves

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

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

GAP

Lunes y miércoles

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

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

Gimnasia

Más de 65 años

Lunes y miércoles

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

Precio: 16€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25

Gimnasia Correctiva

Lunes, miércoles y viernes

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

Precio: 22€

Pilates

Precio: 27,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

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 1)

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

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

19:45 a 20:30 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)

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

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

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

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



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)

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

Martes y jueves

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

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

Tono - FIT

Lunes y miércoles

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

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

TRX

Martes y jueves

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

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

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

ZUMBA

Martes y jueves

19:30 a 20:15 h. (Sala Multiusos I)

Precio: 23,5€ / mes

Mínimo 15 personas y máximo 25 (mayores de 16 años)

➔ **Forma de pago de las actividades:**

1 pago: octubre a enero

2 pago: febrero a junio.

➔ **Calendario escolar de octubre a junio.**



Gimnasia artística

NIÑ@S DE 4 A 8 AÑOS

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

Precio: 16€

Mínimo 15 niñ@s y máximo 25

NIÑ@S DE 9 AÑOS EN ADELANTE

Lunes: 18:45 a 19:45 h.

Miércoles: 18:30 a 19:30 h.

Precio: 18€

Mínimo 15 niñ@s y máximo 25

NIÑ@S DE EQUIPO DE COMPETICIÓN

Martes, jueves, viernes y sábados:

previa selección

Precio: 58€

➔ **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)

➔ **Los horarios son provisionales estarán sujetos a cambios**

El día 23 de septiembre se realizarán las pruebas a las niñas no socias a partir de 4 años, sujetas a disponibilidad de plazas.

➔ Los/as gimnastas de la escuela base deberán federarse al inicio del curso. La licencia de la Federación Navarra de Gimnasia, vigente del 1 de septiembre al 31 de agosto, cubre las posibles lesiones que pudieran producirse durante los entrenamientos. El importe de dicha licencia se pasará por cuenta junto con el primer pago de la actividad.



Group Cycling®

Nueva sala con ventilación natural y medidas de seguridad. Clases presenciales + App y Web con clases online en vivo y bajo demanda, y acceso a clases virtuales en la sala con libertad de horario.

Horarios presenciales:

Calendario ininterrumpido, excepto días festivos señalados por la Comunidad foral de Navarra.

Los horarios pueden ser modificados en función del número total de personas apuntadas.

Acceso ilimitado a la sala para realizar las clases virtuales y acceso a la web y app DVIFIT con clases online en vivo y bajo demanda.

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

17:30 a 17:55 h. - Training25
18:10 a 19:10 h. - Group Cycling
19:15 a 19:45 h. - Recuperación
19:50 a 20:15 h. - Training25
20:20 a 21:20 h. - Group Cycling

Martes

9:30 a 9:55 h. - Training25
10 a 11 h. - Group Cycling
11:10 a 11:40 h. - Recuperación
18:10 a 19:10 h. - Group Cycling
19:15 a 20:15 h. - Group Cycling

Jueves

9:30 a 9:55 h. - Training25
10 a 11 h. - Group Cycling
11:10 a 11:40 h. - Recuperación
19:15 a 20:15 h. - Group Cycling

Precio: 30€ / mes, incluye clases presenciales, acceso a DVIFIT (app y web) y acceso ilimitado a la sala para realizar virtual.

Precio: 14€ / mes, incluye acceso a DVIFIT con las clases de la sala en vivo y bajo demanda, y todos las clases y entrenamientos de la plataforma.



In-trinity

Una actividad única en Navarra y exclusiva en la AD San Juan/Donibane KE. Una clase de intensidad media/baja que puede realizarla cualquier persona que quiera recuperar de otras actividades deportivas, mejorar su tono muscular, ganar flexibilidad y disfrutar de la conexión mente cuerpo.

Actividad para mayores de 16 años.

Grupos cerrados para permitir individualización y progresión de las personas inscritas.

Acceso ilimitado a la sala para realizar las clases virtuales y acceso a la web y app DVIFIT con clases online en vivo y bajo demanda.

Horarios presenciales:

Lunes y miércoles

16:45 a 17:30 h.

Martes y jueves

11:45 a 12:30 h.

Precio: 29,5€ / mes, incluye clases presenciales, acceso a DVIFIT (app y web) y acceso ilimitado a la sala para realizar clases virtuales.

Plazas limitadas, grupo máximo 14 personas y mínimo 8 personas.

Calendario ininterrumpido, excepto días festivos señalados por la Comunidad foral de Navarra.

Karate

Clases niños de 5 a 8 años

Lunes y miércoles de 16:45 a 17:30 h.

Precio: 20€

Clases medianos A de 9 a 13 años

Lunes y miércoles de 17:30 a 18:20 h.

Precio: 23€

Clases medianos B de 9 a 13 años

Lunes y miércoles de 18:20 a 19:10 h.

Precio: 23€

Clases adultos A

Lunes y miércoles de 19:15 a 20:15 h.

Viernes de 19:30 a 20:30 h.

Precio: 26€

Clases adultos B

Lunes y miércoles de 20:15 a 21:15 h.

Viernes de 19:30 a 20:30 h.

Precio: 26€

Clases competición

Martes de 17:30 a 19:00 y de 19:00 a 20:30 h.

Clases de perfeccionamiento/preparación exámenes

Jueves de 19:00 a 20:30 h.



El **inicio de las clases de adultos** será el miércoles 1 de septiembre.

Jornada de puertas abiertas (clase de adultos) para probar la actividad: 1, 3, 6, 8, 10, 13, 15 o 17 de septiembre

El **inicio de las clases de niños** (de 5 a 8 y de 9 a 13 años) será el lunes 4 de octubre.

Jornada de puertas abiertas (clases de niños) para probar la actividad: 4, 6, 11 o 13 de octubre.

Patinaje

GRUPO DE PEQUEÑOS

(Nacidos entre 2014-2017)

Lunes y jueves de 18 a 19 h., se realizará en la pista pequeña cubierta y algún grupo siempre que se pueda irá al circuito en los mismos horarios y días.

GRUPO DE MEDIANO

(Nacidos entre 2013 y 2010)

Martes, miércoles y viernes de 18:30 a 20:00 h. Los entrenamientos de este grupo se realizarán en el circuito. Pero si este está mojado, está lloviendo, siempre que el entrenador lo considere se realizarán dichos entrenamientos en la pista pequeña cubierta.

GRUPO DE MAYORES

(Nacidos 2009 y anteriores)

Martes, jueves y viernes de 19:30 a 21:00 h.



Precio: 20€ / mes

(Se firma una hoja de permanencia que va de octubre de 2021 a octubre de 2022, el año completo).



Padel

Inicio: 27 de septiembre

Duración: 34 semanas

Una clase semanal

Precio adultos:

Curso entero 360€ - 40€ / mes.

Precio menores 10 a 15 años

Curso entero 315€ - 35€ / mes.

Precio menores 5 a 9 años

Curso entero 234€ - 26€ / mes.



Pelota

Siguiendo la dinámica comenzada el año pasado por la nueva junta de la sección, se mantiene la estructura de la Escuela de Pelota a Mano con el objetivo de aumentar la cantidad de grupos de alumno/as y crear la Escuela de Paleta Goma y Paleta Cuero.

Horarios:

Lunes, miércoles y viernes (1 o 2 días a elegir entre los 3).

- **Pelota mano:** 17 a 18 h. A partir de 5-6 años (pelotas adaptadas a cada nivel).

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

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



Temporada inicio y final: 4 de octubre 2021 / 22 junio 2022

Precio 1 día a la semana: 10€ / mes

Precio 2 días a la semana: 18€ / mes

Forma de pago: 1^{er} pago (Octubre a enero) / 2^o pago (Febrero a junio)

Reunión de inicio de temporada junto a las familias: 24 de septiembre (19 h. en el frontón viejo).

Sala Fitness

Horario sala:

De lunes a domingo de 8 a 22 h.

Horario con atención de monitor:

Mañanas de lunes a viernes de 8:00 a 13:30 h.

Tardes de lunes a jueves de 16:30 a 21:30 h. y viernes de 17 a 20 h.

Sábados de 9 a 13 h.

Acceso a sala:

Precio: 4,5€ / mes

- Programas individualizados.

- Seguimiento y actualización del mismo.

- Incluye aplicación y asesoramiento para programas de ejercicio en casa (guiados e individualizados).

Servicios:

- Entrenamiento personal.

- Asesoramiento deportivo (Optimización y mejora física aplicable otros deportes).

- Preparación de oposiciones.

- Sesiones de Core y Stretching (estiramientos): Viernes mañana y tarde.

- Readaptaciones y recuperación de lesiones en coordinación y asesoramiento del Servicio de Fisioterapia de la ADSJ-DKE.

Squash

Escuela infantil squash/raquetball (niños entre 8 y 14 años)

Viernes de 18 a 19 h.

Precio: 10€

Se permitirá el mes de octubre de prueba gratuita.

Escuela perfeccionamiento

Lunes o martes de 19:00 a 20:30 h.

Precio: 10€

Escuela competición

Jueves de 18:00 a 19:30 h.

Precio: 10€

Información escuela:

Mikel Casares (T. 636 600 553).

Comienzo de escuela a partir **de octubre hasta mayo**.



Ranking social (squash-squash57)

De septiembre de 2021 hasta mayo 2022.

Precio: 10€

Información ranking:

Dani García (T. 667 714 590).

Comienzo de ranking a partir **de septiembre hasta mayo**.

Taekwondo

Horarios:

Niños de 5 a 9 años

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Precio: 18€ / mes (Se mantiene el precio del año anterior)

Niños de 10 a 14 años

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Precio: 20€ / mes (Precio propuesto este año)

Adultos a partir de 14/15 años

Lunes, miércoles y viernes de 20 a 21 h.

Precio: 24€ / mes (Se mantiene el precio del año anterior)

Clases especiales (Competiciones y exámenes)

Martes y jueves de 19 a 20 h.

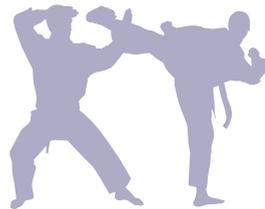
Viernes de 19 a 20 h.

Las clases se impartirán **del 1 de octubre al 22 de junio** conforme al calendario escolar.

Las **inscripciones** se harán en septiembre como para el resto de actividades.

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 clases.





ESCUELA DE TENIS ADSJ-DKE



Mini-Tenis - 4 a 6 años

(dos días a la semana)

Lunes y miércoles a las 18 h.

Precio: 23€ / mes.

Iniciación I - 6 a 8 años

(dos días a la semana)

Martes y jueves a las 18 h.

Lunes y miércoles a las 18 h.

Precio: 23€ / mes.

Iniciación II - a partir de 8 años

Martes y jueves de 18 a 19 h.

Precio: 34,5€ / mes. (2 días a la semana)

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

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

Perfeccionamiento

Martes y jueves de 19 a 20 h.

Precio: 40,3€ / mes. (2 días a la semana)

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Precio: 28€ / mes. (1 día a la semana)

Triatlón

Iniciación - 9 a 13 años

Lunes, martes y jueves de 18 a 19 h.

Perfeccionamiento - 14 a 18 años

Lunes, martes, miércoles y jueves de 19 a 20 h.

Precio: 30€ / mes.

Grupo mínimo: 5 participantes.

Los **horarios definitivos** se concretarán en la reunión de inicio de curso.

Yoga

Lunes y miércoles

9:30 a 10:45 h.

19:00 a 20:15 h.

17:30 a 18:45 h.

Martes y jueves

9:30 a 10:45 h.

Adultos

Martes y jueves de 19 a 20 h.

Precio: 40,3€ / mes. (2 días a la semana)

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Precio: 28€ / mes. (1 día a la semana)

Equipos de competición

Lunes, martes, miércoles y jueves

Precio: 51,65€ / mes. (4 horas a la semana)

Escuela - adultos y niños

Viernes tarde y sábados mañana (clases de 1 hora y 30 minutos)

Precio: 30,22€ / mes. (1 día a la semana)

Posibilidad de clases por las mañanas entre semana.

Comienzo el lunes 6 de septiembre

Información e inscripciones: 667 583 699

jonlerchundi@gmail.com



Yoga dinámico

Viernes

10:00 a 11:30 h.

Martes y jueves

17:30 a 18:45 h.

SERVICIO DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN ADSJ-DKE



Sesión Fisioterapia tipo ó

Valoración eco

Precio: 30€

Sesión Fisioterapia + Valoración eco

Precio: 50€

Sesión Fisioterapia con punción,

Neuromodulación,

Electropunción,

Sesión Osteopatía craneosacra-funcional

Precio: 40€

Sesión revisión 30´

(re-valoración y pautas ejercicio terapéutico)

Precio: 20€

Pack Rehabilitación:

- Tratamiento 10 semanas

- 4 sesiones cabina

- 6 sesiones rehabilitación

- programa rehabilitación

Precio: 290€

RESERVAS en la web:

www.adsj-dke.com a través del portal del socio y en el 640 619 383 (lunes a viernes)

Servicio de Fisioterapia Integral para atender de un modo clínico tus dolencias o patologías.

Terapia Manual, Osteopatía, Masaje, Punción y electro-punción. Valoración ecográfica. Ejercicio Terapéutico.

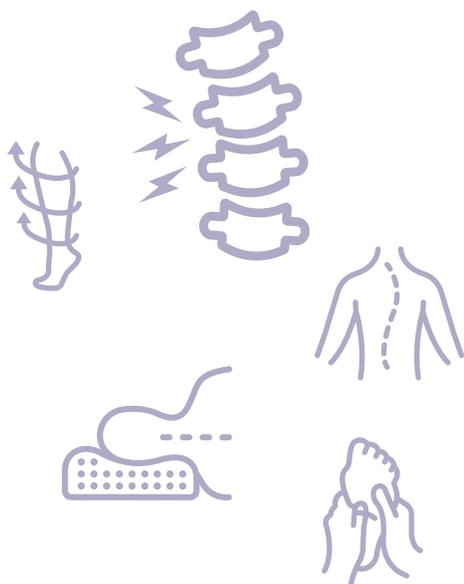


Grados en Fisioterapia del Servicio:

Borja Navarro (ColVa 7006)

Nerea Gil (ColNa-625)

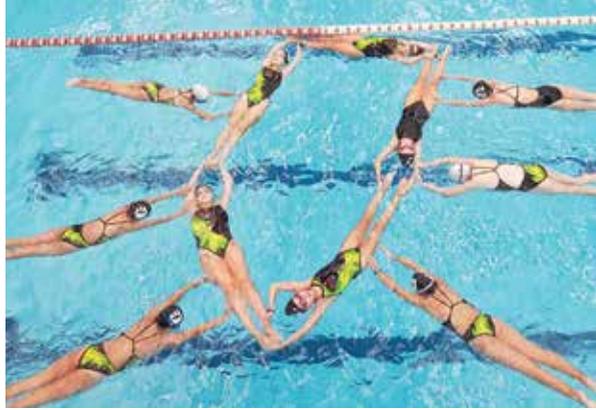
Iñaki Domínguez (ColNa 547)





El miércoles 8 a las 17 h. prueba de Natación Artística

El miércoles 8 de septiembre a las 17:00 horas tendrá lugar en la piscina cubierta una clase de prueba organizada por la Sección de Natación Artística. Si estás interesada o interesado en inscribirte a esta actividad pero antes quieres probar para conocerla desde cerca, no lo dudes y acude a la piscina. Se trata de una jornada dirigida a menores de 10 años.



Recuerda también que este año se ha abierto la posibilidad de que los adultos también puedan practicar la Natación Sincronizada, a partir de los 25 años. Si eres uno o una de los interesados o simplemente quieres recibir más información debes enviar un correo electrónico a la dirección: 4swimactividadesacuaticas@gmail.com

Ya disponible el abono de fútbol para ver al Segunda RFEF y División de Honor

Los aficionados al fútbol de la Agrupación Deportiva San Juan ya pueden solicitar su abono para asistir a los partidos del Segunda RFEF y División de Honor, ambos principales equipos de la Sección deportiva.



El precio del abono es de 60 euros y está dirigido a aquellas personas que no sean socias de la Agrupación.

Es decir, los socios y socias de la AD San Juan pueden acudir a todos los partidos, del mismo modo que al resto de actividades que se desarrollan en nuestro club.

Interesados acudir a las oficinas del campo de fútbol o contactar con el club a través de sus canales de comunicación, ya sea el correo futbol@adsj-dke.com o las redes sociales en Twitter: [@FutSJDonibane](https://twitter.com/FutSJDonibane).



RANKING SQUASH SQUASH 57

2021-2022

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2021 | 22

**INFO E
INSCRIPCIONES**

DANIEL GARCÍA

667 714 590



PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2021 | 22



Avda. Sancho el Fuerte, s/n
31011 PAMPLONA
T. 948 172 255
Fax 948 276 313
E-mail adsjdke@adsj-dke.com
www.adsj-dke.com

[/adsanjuandke](#)



[@ADsanjuanDKE](#)



[/adsanjuandke](#)



[AD San Juan DKE](#)

