

CURSO  
2024  
2025



# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

-----  
ESCUELAS DEPORTIVAS Y ACTIVIDADES INFANTILES  
ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS/AS  
ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES (3ª EDAD)



Ayuntamiento del Valle de  
**ARANGUREN**  
Ibarreko Udala

Gobierno  
de Navarra  Nafarroako  
Gobernua



Cada persona puede preinscribirse a un máximo de dos actividades y dos grupos por actividad, marcando preferencia en ambos casos.

SOLO PERSONAS EMPADRONADAS EN EL VALLE DE ARANGUREN\*

PREINSCRIPCIÓN	FECHAS	HORARIO
<b>ONLINE</b> <a href="https://www.aranguren.es">https://www.aranguren.es</a> (en la web del Ayuntamiento, dentro de la sección Servicios → Deportes, habrá un enlace directo a las preinscripciones)	Del 4 al 8 de septiembre*	Desde las 8.00 horas del 4 de septiembre hasta las 23.59 horas del 8 de septiembre
<b>A TRAVÉS DEL 012</b> Llamando al teléfono 948 012 012 (gratuito para teléfonos con tarifa plana)	Del 4 al 6 de septiembre	Desde las 8.00 horas del 4 de septiembre hasta las 18.00 horas del 6 de septiembre

\* Plazo también para aquellas personas abonadas de la SDRG Tajonar (exclusivamente para actividades acuáticas)

CUALQUIER PERSONA INTERESADA

PREINSCRIPCIÓN	FECHAS	HORARIO
<b>ONLINE</b> <a href="https://www.aranguren.es">https://www.aranguren.es</a> (en la página web del Ayuntamiento, dentro de la sección Servicios → Deportes, habrá un enlace directo a las preinscripciones)	9 y 10 de septiembre	Desde las 8.00 horas del 9 de septiembre hasta las 23.59 horas del 10 de septiembre
<b>A TRAVÉS DEL 012</b> Llamando al teléfono 948 012 012 (gratuito para teléfonos con tarifa plana)	9 y 10 de septiembre	Desde las 8.00 horas del 9 de septiembre hasta las 18.00 horas del 10 de septiembre

En las instalaciones deportivas y en la página web del Ayuntamiento, en su sección DEPORTES, <https://www.aranguren.es/servicios/deportes/>, tenemos a vuestra disposición fichas informativas de todas las actividades para consultar con la descripción, objetivos y recomendaciones de cada una de ellas.



- SORTEO, ASIGNACIÓN DE PLAZAS Y MATRÍCULA
  - o Las actividades disponen de un número de plazas limitado. Por ello, en aquellas actividades y grupos donde la demanda sea mayor que la oferta se procederá al sorteo de plazas y éstas se irán adjudicando con el siguiente orden: personas empadronadas en primer lugar (máximo dos actividades), personas no empadronadas, pero sí abonadas en segundo lugar (máximo dos actividades) y cualquier persona interesada en tercer lugar (no empadronada y no abonada, máximo dos actividades).
  - o Por cada inscripción, la persona recibirá un número/código vía mail que deberá guardar para posteriormente comprobar en los listados publicados si ha obtenido plaza o no.
  - o El **13 de septiembre** se publicarán los listados provisionales (personas admitidas y listas de espera) tanto en la web del Ayuntamiento del Valle de Aranguren como en el tablón de entrada de las instalaciones deportivas. Ese mismo día, las personas admitidas **recibirán un mail** del Servicio de Deportes en el cual se detallará el proceso de matrícula y pago. Es importante estar pendiente esos días de la bandeja de entrada del correo electrónico y por si acaso del "correo no deseado" o "spam".
  - o A partir de la publicación, habrá 5 días (hasta el **miércoles 18 de septiembre** incluido)



para la confirmación de la plaza/s a través de un cuestionario web (en el mismo cuestionario también se elegirá la forma de pago: giro bancario o transferencia). Si pasados los 5 días no se ha realizado la confirmación, la plaza/s obtenida/s pasará a la siguiente persona de la lista de espera (se avisará mediante llamada o mail a las personas de la lista de espera que les va tocando).

- o El **viernes 20 de septiembre** se informará vía mail a las personas de su plaza/s definitiva/tras comprobar las confirmaciones, se comenzará con los cobros y se empezará a llamar a las personas de lista de espera en las plazas vacantes.
  - o **Excepciones**
    - **Pádel, tenis adultos y tenis infantil.** En estas actividades y tras el sorteo, se citará a las personas a una **prueba de nivel obligatoria** donde se adjudicarán las plazas vacantes (**tenis infantil y adultos: jueves 12 de septiembre a la tarde. Pádel: lunes 16 de septiembre a la tarde**). Tras la prueba de nivel se informará vía mail a las personas usuarias de la confirmación, pago y plaza definitiva.
      - Las actividades ofertadas, horarios e instalaciones podrán ser susceptibles de cambios o anulaciones según el número de inscripciones.
- Existe un número mínimo de participantes que se tendrá en cuenta para el comienzo de las actividades.
- El programa deportivo municipal con todas sus actividades comenzará el 30 de septiembre y finalizará el 31 de mayo y se regirá por un único calendario, basado en los centros escolares del Valle de Aranguren.

- Las inscripciones se realizan para todo el curso escolar (octubre-mayo) aunque el cobro de la cuota se realizará en dos plazos, de forma cuatrimestral (la primera cuota se abonará en septiembre, al formalizar la matrícula y la segunda cuota a primeros de febrero). Las **bajas de cara al 2º cuatrimestre** se deberán solicitar a través del "cuestionario de baja de actividades deportivas" (página web del Ayuntamiento) **antes del 19 de enero de 2025**. En caso contrario, se girará el correspondiente recibo de la cuota del 2º cuatrimestre.
- Una vez iniciada la campaña de actividades (30 de septiembre), **NO se atenderán** posibles devoluciones y/o anulaciones de cuotas. El importe de la inscripción sólo se devolverá en caso de suspensión de la actividad.
- Recomendamos a las personas inscritas en las actividades deportivas, someterse a un reconocimiento médico previo; reservándose el Ayuntamiento el derecho de exigirlo si lo estimase conveniente.
- La participación en estas actividades es voluntaria. Cada participante cubrirá los posibles accidentes o lesiones producidas en el transcurso de la actividad mediante su seguro, no haciéndose cargo el Ayuntamiento del gasto que ello ocasiona.
- ESCUELAS DEPORTIVAS:** aquellas personas que a 31 de mayo de 2024 ya realizaron la inscripción en las Escuelas Deportivas (gimnasia rítmica, karate, pelota y tenis infantil), no tienen que volver a preinscribirse ahora. Solo lo harán los y las nuevas participantes.
- ACTIVIDADES PISCINA CUBIERTA:** para participar en las actividades que se desarrollan en la piscina cubierta es **necesario estar abonado/a** al polideportivo del Valle de Aranguren (salvo casos excepcionales en virtud de convenios, situaciones de protección social y la actividad de

Gimnasia Suave en el Agua, abierta también a personas empadronadas en el Valle de Aranguren, aunque no sean abonadas). Si el niño/a es menor de 14 años, uno/a de los progenitores también deberá estar abonado/a.

- NATACIÓN ESTIMULACIÓN BEBÉS:** en los cursos de natación estimulación bebés será obligatoria la presencia y participación de una persona adulta (padre/madre/tutor-a). Así mismo, los y las bebés deberán llevar un pañal especial anti fugas para el agua.
- NATACIÓN INFANTIL:** las personas menores de edad que participen en los cursillos deberán acceder al vestuario acompañadas de una persona adulta y ésta les acompañará hasta la entrada a la zona de piscina, donde serán recibidas por el monitor/a responsable. Una vez finalizado el cursillo, deberá recogerle en el mismo lugar. Se recuerda que para acceder a la piscina cubierta es necesario hacerlo en bañador, con calzado adecuado y será obligatorio el gorro para el baño.
- NATACIÓN INFANTIL:** aquellos/s niños/as que realicen natación por primera vez o no sepan muy bien su nivel, será obligatorio que acudan a las **pruebas de nivel** que se celebrarán el **martes 3 de septiembre a partir de las 17.00 horas** (coger turno en control de accesos del polideportivo o en el 948 246 850). Si no se realizan pruebas de nivel, una vez comience la campaña, si el monitor/a responsable considera que el niño/a no está en su nivel, se propondrá un cambio si hay plazas disponibles y si no las hay, quedará en lista de espera.



- ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA PERSONAS JOVENES Y ADULTAS (HORARIOS A TURNOS):** las personas que quieran acudir a las actividades de jóvenes y adultos/as en varios horarios (por turnos de trabajo) deberán presentar una instancia (instalaciones deportivas o sede electrónica) una vez hecha la matrícula. Esta solicitud de otro horario complementario, deberá presentarse con el justificante de trabajo y solo se atenderá siempre que haya plazas disponibles.
- MATERIALES DEPORTIVOS (ESTERILLA):** las personas que participan en actividades de adultos y tercera edad, en las que sea necesario el uso de esterilla (principalmente YOGA), se aconseja que lleven una propia por temas de higiene.
- BONIFICACIONES EN LAS PRECIOS PÚBLICOS:** se podrá solicitar bonificaciones en el precio en los siguientes casos:
  - Un 10% de descuento en las actividades infantiles en los casos de familia numerosa en los que la Base Imponible del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas no supere el salario mínimo interprofesional por miembro de la unidad familiar.
  - Un 50% de descuento en las actividades para personas adultas (excepto en Gimnasia de mantenimiento 3ª edad) a las personas mayores de 65 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024 en los que la Base Imponible del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas no supere el salario mínimo interprofesional por miembro de la unidad familiar.
 En ambos casos la solicitud de bo-

nificación deberá acompañarse de una copia de la Declaración de la Renta del año 2023.

- ACTIVIDADES EN EUSKERA:** la propuesta de actividades en euskera se realiza con el objetivo de potenciar el uso informal del euskera fuera del aula, por lo que es necesario que las personas participantes estén escolarizadas en el modelo D y/o entiendan y sean capaces de expresarse en euskera.
- ACCESO PERSONAS NO ABONADAS:** las personas no abonadas que obtengan plaza en alguna actividad que se imparta en las instalaciones deportivas deberán solicitar una TARJETA DE DEPORTISTA rellenado el cuestionario de nuestra página web: <https://www.aranguren.es/informacion-para-participantes-en-actividades-personas-acompanantes-y-personas-deportistas-no-abonadas-al-polideportivo/>. Así mismo, la persona que acompañe esos días al niño/a a la actividad (menores de 14 años) también deberá solicitar dicha tarjeta (máximo una tarjeta de acompañante).
- Toda la información sobre los programas y actividades se puede consultar en la página web del Ayuntamiento (<https://www.aranguren.es>), en las instalaciones deportivas, en el 948 246 850 o en la dirección [deportes-kirolak@aranguren.es](mailto:deportes-kirolak@aranguren.es).
- PROTECCION DE DATOS**
  - Responsable del tratamiento: Ayuntamiento del Valle de Aranguren.
  - Finalidad: Gestionar las inscripciones para la participación en las actividades del programa deportivo municipal.
  - Derechos: Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, dirigiéndose a las dependencias municipales o enviando un correo a la siguiente dirección: [dpd@aranguren.es](mailto:dpd@aranguren.es).
  - Más información: Política de Privacidad de <http://www.aranguren.es/>.

**GIMNASIA RÍTMICA** – A partir de 6 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

**LUGAR:** pabellón de las instalaciones deportivas

**CUOTAS:**

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 29 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 58 €/cuatrimestre
- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 116,5 €/cuatrimestre
- **Competición:** Empadronados/as: 72,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 145 €/cuatrimestre

**INFORMACIÓN:** a la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para adjudicar las plazas vacantes en función de la edad y/o nivel, los martes y jueves entre las 16.45 y las 20.15 horas y los viernes entre las 16.45 y las 18.45 horas a propuesta de las monitoras.

**KARATE** – A partir de 6 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

**LUGAR:** pabellón de las instalaciones deportivas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 116,5 €/cuatrimestre

**INFORMACIÓN:** a la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para adjudicar las plazas vacantes en función de la edad y/o nivel, los lunes y miércoles entre las 17.30 y las 20.30, a propuesta de los monitores/as.

**PELOTA** – A partir de 7 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

**LUGAR:** frontón de las instalaciones deportivas (competición en el frontón de Aranguren, viernes tarde)

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 116,5 €/cuatrimestre

**INFORMACIÓN:** a la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para adjudicar las plazas vacantes en función de la edad y/o nivel, los martes y jueves entre las 17.00 y las 20.00, a propuesta de los monitores.

**TENIS INFANTIL** – A partir de 6 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

**LUGAR:** pistas de tenis de las instalaciones deportivas

**CUOTAS:**

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 160 €/cuatrimestre
- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 77,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 180 €/cuatrimestre

**INFORMACIÓN:** A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de nivel y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de Nivel: jueves 12 de septiembre a la tarde (se enviará la hora vía sms o WhatsApp).



**JUMPING** – A partir de 6 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

**LUGAR:** pabellón de las instalaciones deportivas

**HORARIO/S:** Lunes 16.45 a 17.30 horas

**CUOTAS:**

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 29 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 58 €/cuatrimestre

**MULTIDEPORTE** – Para niños/as entre 4 y 6 años (cumplidos antes del 1 de octubre de 2024)

**LUGAR:** pabellón de las instalaciones deportivas

**HORARIO/S:**

Grupo en euskera: martes y jueves de 17.15 a 18.00 horas

Grupo en castellano: martes y jueves de 18.00 a 18.45 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 44 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 87,5 €/cuatrimestre

**PATINAJE** – A partir de 7 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

**LUGAR:** frontón de las instalaciones deportivas

**HORARIO/S:** Miércoles y viernes de 18.00 a 19.00 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 116,5 €/cuatrimestre

**ESCALADA** – Para niños/as nacidos/as antes del 1 de enero de 2020

**LUGAR:** rocódromo de las instalaciones deportivas (pabellón)

**HORARIO/S:** Lunes y miércoles en función de nivel, idioma y edad, entre las 17.00 y 20.00 horas.

**INFORMACIÓN:** A la hora de la preinscripción solo se elegirá el idioma de la actividad: castellano o euskera. Será el Club Aranguren Mendi Taldea quien establecerá posteriormente los grupos en función de edades, idioma y nivel.

Para esta actividad tendrán preferencia las personas empadronadas y aquellas personas que ya cursaron la actividad el curso anterior y será obligatorio ser socio/a del club de montaña Aranguren Mendi Taldea.

**CUOTAS:** el precio total del curso es de 160 € para personas empadronadas y de 240 € para personas no empadronadas que se realizará en un único pago una vez se haya asignado grupo al niño/a.

Para ser socio/a del club solo hace falta que un tutor/a sea socio/a; el alumno o alumna, no teniendo más de 12 años, no paga cuota de socio en el club. Información en [www.arangurenmenditaldea.com](http://www.arangurenmenditaldea.com)

**PÁDEL INFANTIL EN LA SDRG TAJONAR**

Más información en el 948 230 046 o en [www.tajonar.org](http://www.tajonar.org)



**ESTIMULACIÓN PARA BEBÉS** – Para bebés entre 18 y 36 meses cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 16.30 a 16.55 horas  
Grupo 2: martes de 16.30 a 16.55 horas  
Grupo 3: miércoles de 16.30 a 16.55 horas  
Grupo 4: jueves de 16.30 a 16.55 horas  
Grupo 5: sábado de 11.00 a 11.25 horas**CUOTAS:** 31 €/cuatrimestre**NATACIÓN INFANTIL NIVEL INICIACIÓN 0** – A partir de 3 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 17.00 a 17.40 horas  
Grupo 2: lunes de 17.45 a 18.25 horas (en euskera)  
Grupo 3: lunes de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 4: martes de 17.00 a 17.40 horas  
Grupo 5: martes de 17.00 a 17.40 horas (en euskera)  
Grupo 6: martes de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 7: miércoles de 17.00 a 17.40 horas (en euskera)  
Grupo 8: miércoles de 17.00 a 17.40 horas  
Grupo 9: miércoles de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 10: jueves de 17.00 a 17.40 horas  
Grupo 11: jueves de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 12: jueves de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 13: viernes de 17.00 a 17.40 horas  
Grupo 14: viernes de 17.00 a 17.40 horas (en euskera)  
Grupo 15: viernes de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 16: sábado de 10.15 a 10.55 horas  
Grupo 17: sábado de 12.15 a 12.55 horas**CUOTAS:** 35 €/cuatrimestre**NATACIÓN INFANTIL NIVEL INICIACIÓN 1** – A partir de 3 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 17.00 a 17.40 horas (en euskera)  
Grupo 2: lunes de 18.30 a 19.10 horas  
Grupo 3: lunes de 18.30 a 19.10 horas  
Grupo 4: martes de 17.45 a 18.25 horas (en euskera)  
Grupo 5: martes de 18.30 a 19.10 horas  
Grupo 6: miércoles de 17.45 a 18.25 horas (en euskera)  
Grupo 7: miércoles de 18.30 a 19.10 horas  
Grupo 8: jueves de 17.00 a 17.40 horas  
Grupo 9: jueves de 18.30 a 19.10 horas  
Grupo 10: viernes de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 11: sábado de 11.30 a 12.10 horas**CUOTAS:** 35 €/cuatrimestre**NATACIÓN INFANTIL NIVEL PERFECCIONAMIENTO BAJO** – A partir de 5 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina de 25 metros (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 18.30 a 19.10 horas  
Grupo 2: martes de 18.30 a 19.10 horas (en euskera)  
Grupo 3: jueves de 18.30 a 19.10 horas  
Grupo 4: viernes de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 5: sábado de 11.45 a 12.25 horas**CUOTAS:** 35 €/cuatrimestre**NATACIÓN INFANTIL NIVEL PERFECCIONAMIENTO ALTO** – A partir de 5 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina de 25 metros (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 17.45 a 18.25 horas  
Grupo 2: miércoles de 18.30 a 19.10 horas  
Grupo 3: sábado de 11.00 a 11.40 horas**CUOTAS:** 35 €/cuatrimestre**ESCUELA DE NATACIÓN** – A partir de 8 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina de 25 metros (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: viernes de 16.45 a 17.40 horas  
Grupo 2: sábado de 10.00 a 10.55 horas**CUOTAS:** 37,5 €/cuatrimestre

**ENTRENAMIENTO METABÓLICO**

**LUGAR:** pabellón de las instalaciones deportivas

**HORARIO/S:** Grupo 1: martes y jueves de 19.00 a 19.55 horas  
Grupo 2: martes y jueves de 20.00 a 20.55 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 87 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 115 €/cuatrimestre

**GAP (glúteos, abdominales y piernas)**

**LUGAR:** Sala 1 de las instalaciones deportivas

**HORARIO/S:** Grupo único: martes y jueves de 18.00 a 18.55 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 87 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 115 €/cuatrimestre

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

**LUGAR:** Sala 1 de las instalaciones deportivas y Tajonar (pueblo)

**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes, miércoles y viernes de 9.30 a 10.25 horas (Sala 1)  
Grupo 2 (**intensidad media-alta**): martes y jueves de 17.00 a 17.55 horas (Sala 1)  
Grupo 3 (en Tajonar): martes y jueves de 20.00 a 20.55 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 87 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 115 €/cuatrimestre
- **3 sesiones/semana:** Empadronados/as: 98 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 169 €/cuatrimestre

**HIPOPILATES**

**LUGAR:** Sala 1 Actividad. Edificio IMPULSA DEPORTE (antiguo FOREM)

**HORARIO/S:** Grupo único: lunes y miércoles de 9.00 a 9.55 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

**PILATES**

**LUGAR:** Sala 1 Actividad. Edificio IMPULSA DEPORTE (antiguo FOREM)

**HORARIO/S:** Grupo 1 – nivel MEDIO: lunes y miércoles de 16.30 a 17.25 horas  
Grupo 2 – **PILATES FUSIÓN**: lunes y miércoles de 17.30 a 18.25 horas  
Grupo 3 – nivel INICIACIÓN: lunes y miércoles de 18.30 a 19.25 horas  
Grupo 4 – nivel MEDIO: lunes y miércoles de 19.30 a 20.25 horas  
Grupo 5 – nivel AVANZADO: martes y jueves de 9.00 a 9.55 horas  
Grupo 6 – nivel INICIACIÓN: martes y jueves de 11.00 a 11.55 horas  
Grupo 7 – nivel INICIACIÓN: martes y jueves de 16.30 a 17.25 horas  
Grupo 8 – **PILATES FUSIÓN**: martes y jueves de 17.30 a 18.25 horas  
Grupo 9 – nivel AVANZADO: martes y jueves de 18.30 a 19.25 horas  
Grupo 10 – nivel AVANZADO: martes y jueves de 19.30 a 20.25 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

**TAICHÍ (nivel intermedio)**

**LUGAR:** Casa de cultura

**HORARIO/S:** Grupo único: lunes y miércoles de 20.00 a 21.15 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 98 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 169 €/cuatrimestre

**YOGA**

**LUGAR:** Colegio San Pedro (aula psicomotricidad), casa de cultura y Zolina

**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes y miércoles de 10.00 a 11.25 horas (casa de cultura)  
Grupo 2: lunes y miércoles de 17.00 a 18.25 horas (colegio San Pedro)  
Grupo 3: lunes y miércoles de 18.30 a 19.55 horas (colegio San Pedro)  
Grupo 4: martes y jueves de 18.00 a 19.25 horas (colegio San Pedro)  
Grupo 5: solo martes de 19.30 a 20.55 horas (colegio San Pedro)  
Grupo 6: solo jueves de 19.30 a 20.55 horas (colegio San Pedro)  
Grupo 7 (**en Zolina**): martes y jueves de 17.30 a 18.55 horas (en euskera)

**CUOTAS:**

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 57,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 101,5 €/cuatrimestre
- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 115 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 203 €/cuatrimestre



**PROGRAMA FITNES**

**LUGAR:** Sala 1 de las instalaciones deportivas

**CUOTAS:**

- **Solo mañanas:** Empadronados/as: 87 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 115 €/cuatrimestre
- **Solo tardes:** Empadronados/as: 98 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 169 €/cuatrimestre
- **Mañanas + Tardes:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

**HORARIO/S:**

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
10.30 - 11.25 FULL BODY	9.30 – 10.25 COREOFIT	10.30 - 11.25 MOBILITY	9.30 – 10.25 COREOFIT	10.30 - 11.25 BODY PUMP
17.00 - 17.55 FULL BODY				17.30 - 18.25 ZUMBA
18.00 - 18.55 GAP		18.00 - 18.55 GAP		18.45 – 19.40 FULL BODY
19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 – 19.55 CARDIO & TONO	19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 – 19.55 FULL BODY	
20.00 - 20.55 ZUMBA	20.00 – 20.55 FULL BODY	20.00 - 20.55 CARDIO & TONO	20.00 – 20.55 CARDIO & TONO	

**INFORMACIÓN:** El acceso a las diferentes sesiones será libre en función de la cuota elegida y hasta completar el aforo máximo por sesión (el orden de llegada marcará la prioridad).

**Disciplinas:**

- *Full Body:* ejercicio completo para todo el cuerpo, quema calorías y tonifica con diversión.
- *Coreofit:* mezcla explosiva de cardio que combina baile, step, aerobio y más. Diversión y sudor garantizados.
- *Mobility:* conecta cuerpo y mente con ejercicios de yoga, pilates, movilidad articular y estiramientos. Equilibrio total.
- *Body Pump:* Levanta pesas al ritmo de la música. Fuerza y resistencia en cada clase.
- *GAP:* Glúteos, abdominales y piernas. Tonificación intensiva para tu tren inferior.
- *Body Tono:* fortalece y define todo tu cuerpo con ejercicios variados y dinámicos.
- *Zumba:* baile, ritmo y energía. Quema calorías mientras te diviertes con ritmos latinos.
- *Cardio & Tono:* combina cardio y fuerza en un solo entrenamiento. Quema y tonifica.

**PÁDEL**

**LUGAR:** pistas de pádel de las instalaciones deportivas

**CUOTAS:**

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

**INFORMACIÓN:** A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de nivel y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de Nivel: lunes 16 de septiembre a la tarde (se enviará la hora vía sms o WhatsApp). Hay grupos de nivel iniciación, medio y perfeccionamiento y en horario de lunes a jueves de mañana y de tarde principalmente.

**TENIS**

**LUGAR:** pistas de tenis de las instalaciones deportivas

**CUOTAS:**

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 100 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 175 €/cuatrimestre
- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 133 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 233,5 €/cuatrimestre

**INFORMACIÓN:** A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de nivel y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de Nivel: jueves 12 de septiembre a la tarde (se enviará la hora vía sms o WhatsApp). Hay grupos de nivel iniciación, medio y perfeccionamiento en horario de tarde de lunes a viernes.



# ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y PERSONAS ADULTAS EN LA PISCINA CUBIERTA (AGUA)

A PARTIR DE 15 AÑOS CUMPLIDOS ANTES DEL 1 DE OCTUBRE DE 2024 Y SOLO PERSONAS ABONADAS A LAS INSTALACIONES

## NATACIÓN

**LUGAR:** piscina de 25 metros (instalaciones deportivas)

**HORARIO/S:** Grupo 1 - INICIACIÓN: martes y jueves de 19.15 a 20.00 horas  
Grupo 2 – PERFECCIONAMIENTO: lunes y miércoles de 19.15 a 20.00 horas

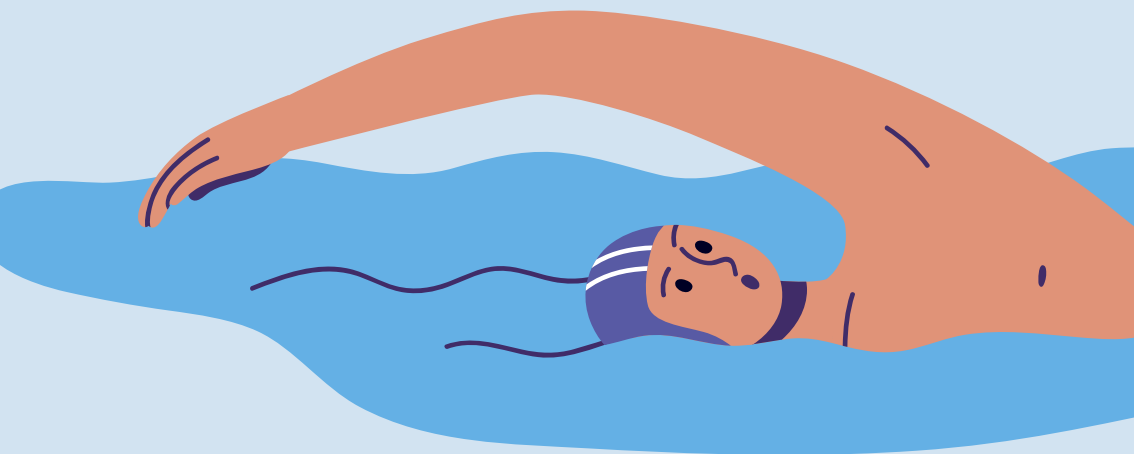
**CUOTAS:** 72 €/cuatrimestre

## FITNES ACUÁTICO

**LUGAR:** piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)

**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes y miércoles de 19.15 a 20.00 horas  
Grupo 2: martes y jueves de 19.15 a 20.00 horas

**CUOTAS:** 72 €/cuatrimestre



## ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES (3ª EDAD)

A PARTIR DE 65 AÑOS CUMPLIDOS ANTES DEL 1 DE OCTUBRE DE 2024

### GIMNASIA SUAVE EN EL AGUA

**LUGAR:** piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)

**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes y miércoles de 10.00 a 10.40 horas  
Grupo 2: lunes y miércoles de 10.45 a 11.25 horas

**CUOTAS:** 72 €/cuatrimestre

**INFORMACIÓN:** actividad dirigida preferentemente a personas mayores de 65 años abonadas o empadronadas en el Valle. Si el cupo lo permite, podrá participar en esta actividad personas menores de 65 años que lo necesiten por algún condicionante físico.

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

**LUGAR:** Sala 1 de las instalaciones deportivas

**HORARIO/S:** Grupo 1: martes y jueves de 11.30 a 12.25 horas  
Grupo 2: martes y jueves de 12.30 a 13.25 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 31 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 76 €/cuatrimestre

### PILATES

**LUGAR:** Sala 1 Actividad. Edificio IMPULSA DEPORTE (antiguo FOREM)

**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes y miércoles de 10.00 a 10.55 horas  
Grupo 2: martes y jueves de 10.00 a 10.55 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

### ESPALDA SANA

**LUGAR:** Casa de cultura

**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes y miércoles de 11.30 a 12.25 horas

**CUOTAS:**

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

**INFORMACIÓN:** actividad dirigida preferentemente a personas mayores de 65 años. Si el cupo lo permite, podrá participar en esta actividad personas menores de 65 años que lo necesiten por algún condicionante físico.

### PÁDEL SENIOR EN LA SDRG TAJONAR – Para personas mayores de 60 años

Más información en el 948 230 046 o en [www.tajonar.org](http://www.tajonar.org)



En virtud del convenio con la SDRG Tajonar, las personas empadronadas en el Valle de Aranguren podrán participar en las actividades de la SDRG Tajonar al mismo precio que las personas socias de la misma (excepto para el Bono de Actividades y otras señaladas expresamente durante el año en curso).

Estas actividades se desarrollarán a partir del 1 de octubre de 2024.

**LUGAR:** SDRG Tajonar

#### CICLO INDOOR

**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes y miércoles de 18.15 a 19.15 horas  
 Grupo 2: lunes y miércoles de 19.15 a 20.15 horas  
 Grupo 3: lunes y miércoles de 20.15 a 21.15 horas  
 Grupo 4: martes y jueves de 18.15 a 19.15 horas  
 Grupo 5: martes y jueves de 19.15 a 20.15 horas  
 Grupo 6: martes y jueves de 20.15 a 21.15 horas  
 Grupo 7: lunes y jueves de 9.30 a 10.30 horas

#### CICLO A TURNOS

No te pierdas una semana de actividad por tus turnos de trabajo

#### PÁDEL INFANTIL

**INFORMACIÓN:** Para niños y niñas de 5 a 15 años

#### PÁDEL SENIOR

**INFORMACIÓN:** Para personas mayores de 60 años

#### PÁDEL A TURNOS PARA PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS

No dejes de aprender y disfrutar por causa de los turnos de tu trabajo

#### PROGRAMA BONO ACTIVIDADES

**INFORMACIÓN:** Este bono te permite participar en un programa de actividades diferentes en formato sólo de tarde, sólo mañana, o a turnos. Además puedes apuntarte a actividades sueltas (tanto de 2 días como de 1 día). Hiit, Tono, Multigap, Pilates, Actividad Mix (mañanas), Multideporte infantil, Sevillanas, Zumba Kids y Ballet Fit.

Más información sobre precios actividades e inscripciones en el 948 230 046 (SDRG Tajonar), en [www.tajonar.org](http://www.tajonar.org) o en el e-mail: [oficina@tajonar.org](mailto:oficina@tajonar.org). Las plazas se adjudicarán por **riguroso orden de inscripción y pago**.

#### U.D. MUTILVERA (fútbol)

<https://mutilvera.com/>

Email: [mutilvera@mutilvera.com](mailto:mutilvera@mutilvera.com)

Teléfono: 948 24 12 38

#### C.D. MUTILBASKET (baloncesto)

<https://www.mutilbasket.com/>

Administración: [administracion@mutilbasket.com](mailto:administracion@mutilbasket.com)

Inscripciones, licencias y pagos: [secretaria@mutilbasket.com](mailto:secretaria@mutilbasket.com)

Teléfono: 686 058 208

#### ARANGUREN MENDI TALDEA (montaña y escalada)

<https://arangurenmenditaldea.com/>

Email: [info@arangurenmenditaldea.com](mailto:info@arangurenmenditaldea.com)

#### CLUB TRIATLÓN VALLE DE ARANGUREN (triatlón)

<https://triatlonaranguren.es/>

Email: [triatlonaranguren@hotmail.es](mailto:triatlonaranguren@hotmail.es)

#### CLUB NATACIÓN VALLE DE ARANGUREN (natación)

Email: [CNValledearanguren@gmail.com](mailto:CNValledearanguren@gmail.com)

