

Valle de Aranguren
Curso 2026-2027

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

Escuelas deportivas y actividades infantiles

Actividades para jóvenes

Actividades para jóvenes y personas adultas

Actividades para personas mayores (3ª edad)



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



AGENDA
2030

INSCRIPCIONES. Fechas y horarios

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
ONLINE https://www.aranguren.es En la página web del Ayuntamiento, dentro de la sección Servicios - Deportes, habrá un enlace directo a las preinscripciones	Del 31 de agosto al 6 de septiembre	Desde las 8:00 h del 31 de agosto hasta las 23:59 h del 6 de septiembre
A TRAVÉS DEL 012 Llamando al teléfono 948 012 012 (gratuito para teléfonos con tarifa plana)	Del 31 de agosto al 4 de septiembre	Desde las 8:00 h del 31 de agosto hasta las 18:00 h del 4 de septiembre

* Aquellas personas empadronadas que no hagan las preinscripciones en el plazo establecido para ello y las realicen en el siguiente plazo (7 y 8 de septiembre) serán tratadas como "cualquier persona interesada", es decir, como personas no empadronadas.

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

CUALQUIER PERSONA INTERESADA		
PREINSCRIPCIÓN	FECHAS	HORARIO
ONLINE https://www.aranguren.es En la página web del Ayuntamiento, dentro de la sección Servicios - Deportes, habrá un enlace directo a las preinscripciones	7 y 8 de septiembre	Desde las 8:00 h del 7 de septiembre hasta las 23:59 h del 8 de septiembre
A TRAVÉS DEL 012 Llamando al teléfono 948 012 012 (gratuito para teléfonos con tarifa plana)	7 y 8 de septiembre	Desde las 8:00 h del 7 de septiembre hasta las 18:00 h del 8 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.

NOTAS DE INTERÉS

SORTEO, ASIGNACIÓN DE PLAZAS Y MATRÍCULA

- 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).
- Listas de espera: **la lista de espera de cada actividad será única**, sorteándose también su orden.
- 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.
- El **viernes 11 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".**
- A partir de la publicación, habrá 5 días (hasta el **miércoles 16 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).
- El **viernes 18 de septiembre** se informará vía mail a las personas de su plaza/s definitiva/s 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.

• Excepciones

Pádel, tenis adultos y tenis infantil. En estas actividades y tras el sorteo, se citará a las personas a una **prueba de acceso obligatoria donde se adjudicarán las plazas vacantes (Tenis infantil y adultos/as: jueves 10 de septiembre a la tarde. Pádel: lunes 14 de septiembre a la tarde).** Las plazas que ya se adjudiquen en las pruebas de nivel se consideran definitivas y en el caso de estas actividades **NO HAY QUE REALIZAR CONFIRMACIÓN DE PLAZA POSTERIOR.**

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 1 de octubre y finalizará el 31 de mayo y se registrará 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 17 de enero de 2027.** En caso contrario, se girará el correspondiente recibo de la cuota del 2º cuatrimestre.

Una vez **iniciada la campaña de actividades (1 de octubre), 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 ocasione.

ESCUELAS DEPORTIVAS

Aquellas personas que a 31 de mayo de 2026 ya realizaron la reinscripción 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 RENACUAJOS (estimulación bebés)

En los cursos de natación "renacuajos" (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.

Aquellos/as 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 1 de septiembre a partir de las 17:00 h en la piscina cubierta** (obligatorio apuntarse y 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 JÓVENES 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 LOS 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 30 de septiembre de 2026 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 bonificación deberá acompañarse de una copia de la Declaración de la Renta del año 2025.

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 "SOLICITUD DE TARJETA DE DEPORTISTA". 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.

PROTECCIÓN 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.
- Más información: Política de Privacidad de <https://www.aranguren.es>.



ESCUELAS DEPORTIVAS (INFANTILES)

Gimnasia rítmica

A partir de 6 años (año 2020 en adelante)

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas.

CUOTAS:

- **INICIACIÓN - 1 sesión/semana:** empadronados/as: 32 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 63,95 €/cuatrimestre.
- **ESCUELA - 2 sesiones/semana:** empadronados/as: 64,50 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 128,95 €/cuatrimestre.
- **AVANZADO - 2 sesiones/semana:** empadronados/as: 79,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 159,75 €/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 h y los viernes entre las 16:45 y las 19:45 h a propuesta de las monitoras.

Karate

A partir de 6 años (año 2020 en adelante)

LUGAR: sala 3 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja).

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 64,50 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 128,95 €/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 17:00 y las 20:00 h, a propuesta de los monitores/as.

Pelota

A partir de 7 años (año 2019 en adelante)

LUGAR: frontón de las instalaciones deportivas.

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 64,50 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 128,95 €/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 h, a propuesta de los monitores.

Tenis infantil

A partir de 6 años (año 2020 en adelante)

LUGAR: pistas de tenis de las instalaciones deportivas.

CUOTAS:

- **1 sesión/semana (90 minutos):** empadronados/as: 64,50 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 176,30 €/cuatrimestre.
- **2 sesiones/semana (60 minutos):** empadronados/as: 85,40 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 198,30 €/cuatrimestre.
- **1 sesión/semana (60 minutos) :** empadronados/as: 42,70 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 88,15 €/cuatrimestre.

INFORMACIÓN: A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de acceso y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de acceso: jueves 10 de septiembre a la tarde (se enviará la hora vía SMS o WhatsApp).

ACTIVIDADES INFANTILES (SECO)

Psicomotricidad Minihéroes / Miniheroínas

NUEVA
ACTIVIDAD

Para niños/as de 3 y 4 años (2022 y 2023)

LUGAR: sala 4 (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIO:

Grupo único: viernes de 17:00 a 17:45 h

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** empadronados/as: 32 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 63,95 €/cuatrimestre.

Juegos predeportivos Héroes / Heroínas

NUEVA
ACTIVIDAD

Para niños/as de 5 y 6 años (2020 y 2021)

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas.

HORARIO:

Grupo único: lunes y miércoles de 17:00 a 17:45 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 48,45 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 96,90 €/cuatrimestre.

Multideporte Superhéroes / Superheroínas

NUEVA
ACTIVIDAD

Para niños/as de 7 y 8 años (2018 y 2019)

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas.

HORARIO:

Grupo único: lunes y miércoles de 17:45 a 18:40 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 64,50 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 128,95 €/cuatrimestre.

Patinaje

A partir de 7 años (año 2019 en adelante)

LUGAR: frontón de las instalaciones deportivas.

HORARIOS:

Grupo 1 (7-10 años): lunes y miércoles de 18:00 a 18:55 h

Grupo 2 (10-14 años): lunes y miércoles de 18:00 a 18:55 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 64,50 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 128,95 €/cuatrimestre.



Escalada

Para niños/as de entre 5 y 12 años (nacidos/as del 2014 al 2021)

LUGAR: rocódromo de las instalaciones deportivas (pabellón).

HORARIO:

Lunes y miércoles en función de nivel y edad, entre las 17:00 y 20:00 h

(Actividad: 1 hora / semana. Máximo: 6 niños/as por grupo)

INFORMACIÓN: A la hora de realizar la preinscripción no se elegirá grupo. Será el Club Aranguren Mendi Taldea quien establecerá posteriormente los grupos en función de edades 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 paga cuota de socio en el club. Información en www.arangurenmenditaldea.com.



ACTIVIDADES INFANTILES EN PISCINA CUBIERTA (AGUA) Solo para personas abonadas a las instalaciones

Renacuajos/as

Estimulación para bebés - Para bebés entre 6 y 36 meses

LUGAR: piscina hidromasaje (instalaciones deportivas).

HORARIOS:

Grupo 1, 6-12 meses: lunes de 16:30 a 16:55 h

Grupo 2, 13-24 meses: martes de 16:30 a 16:55 h

Grupo 3, 25-36 meses: miércoles de 16:00 a 16:25 h - **NUEVO GRUPO**

Grupo 4, 25-36 meses: miércoles de 16:30 a 16:55 h

Grupo 5, 6-12 meses: jueves de 16:30 a 16:55 h

Grupo 6, 13-24 meses: viernes 16:30 a 16:55 h

Grupo 7, 25-36 meses: sábado de 11:00 a 11:25 h

CUOTAS: 34,20 €/cuatrimestre.



Cangrejos

Natación infantil iniciación 0 - A partir de 3 años

LUGAR: piscina hidromasaje (instalaciones deportivas).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes de 17:00 a 17:40 h

Grupo 2: lunes de 17:45 a 18:25 h *

Grupo 3: lunes de 17:45 a 18:25 h

Grupo 4: martes de 17:00 a 17:40 h

Grupo 5: martes de 17:00 a 17:40 h *

Grupo 6: martes de 17:45 a 18:25 h

Grupo 7: miércoles de 17:00 a 17:40 h *

Grupo 8: miércoles de 17:00 a 17:40 h

Grupo 9: miércoles de 17:45 a 18:25 h

Grupo 10: jueves de 17:00 a 17:40 h

Grupo 11: jueves de 17:45 a 18:25 h

Grupo 12: jueves de 17:45 a 18:25 h

Grupo 13: viernes de 17:00 a 17:40 h

Grupo 14: viernes de 17:00 a 17:40 h

Grupo 15: viernes de 17:45 a 18:25 h

Grupo 16: sábado de 10:15 a 10:55 h

Grupo 17: sábado de 12:15 a 12:55 h

CUOTAS: 38,60 €/cuatrimestre.

Caballitos de mar

Natación infantil iniciación 1 - A partir de 3 años

LUGAR: piscina hidromasaje (instalaciones deportivas).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes de 17:00 a 17:40 h *

Grupo 2: lunes de 18:30 a 19:10 h

Grupo 3: lunes de 18:30 a 19:10 h

Grupo 4: martes de 17:45 a 18:25 h *

Grupo 5: martes de 18:30 a 19:10 h

Grupo 6: martes de 18:30 a 19:10 h - **NUEVO GRUPO**

Grupo 7: miércoles de 17:45 a 18:25 h *

Grupo 8: miércoles de 18:30 a 19:10 h

Grupo 9: miércoles de 18:30 a 19:10 h

Grupo 10: jueves de 17:00 a 17:40 h

Grupo 11: jueves de 18:30 a 19:10 h

Grupo 12: viernes de 17:45 a 18:25 h

Grupo 13: sábado de 11:30 a 12:10 h

CUOTAS: 38,60 €/cuatrimestre.

Tortugas

Natación infantil perfeccionamiento bajo - A partir de 5 años (orientativo)

LUGAR: piscina de 25 metros (instalaciones deportivas).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes de 18:30 a 19:10 h

Grupo 2: martes de 17:45 a 18:25 h - **NUEVO GRUPO**

Grupo 3: martes de 18:30 a 19:10 h *

Grupo 4: jueves de 18:30 a 19:10 h

Grupo 5: viernes de 17:45 a 18:25 h

Grupo 6: sábado de 11:45 a 12:25 h

CUOTAS: 38,60 €/cuatrimestre.

Pingüinos

Natación infantil perfeccionamiento alto - A partir de 5 años (orientativo)

LUGAR: piscina de 25 metros (instalaciones deportivas).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes de 17:45 a 18:25 h

Grupo 2: miércoles de 18:30 a 19:10 h

Grupo 3: sábado de 11:00 a 11:40 h

CUOTAS: 38,60 €/cuatrimestre.



* Euskera

LUGAR: piscina de 25 metros (instalaciones deportivas).

HORARIOS:

Grupo 1: viernes de 16:45 a 17:40 h

Grupo 2: sábado de 10:00 a 10:55 h

CUOTAS: 41,35 €/cuatrimestre.

ACTIVIDADES PARA JÓVENES 13-17 años

Natación juvenil

Solo para personas abonadas a las instalaciones

LUGAR: piscina de 25 metros (instalaciones deportivas).

HORARIO:

Grupo 1: miércoles de 17:30 a 18:25 h

CUOTAS: 47,15 €/cuatrimestre.

Hitboxing

LUGAR: sala 3 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja).

HORARIO:

Grupo único: martes y jueves de 17:30 a 18:25 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 80,20 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.

Functional HIIT

NUEVA
ACTIVIDAD

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas.

HORARIO:

Grupo único: martes y jueves de 18:00 a 18:55 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 80,20 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.



KickBoxing

NUEVA
ACTIVIDAD

LUGAR: sala 3 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja).

HORARIO:

Grupo único: martes y jueves de 19:30 a 20:25 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 80,20 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.



Zumba & Dance

NUEVA
ACTIVIDAD

LUGAR: sala 1-2 (nuevo edificio de salas, planta baja).

HORARIO:

Grupo único: miércoles de 17:00 a 17:55 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 47,15 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 74,45 €/cuatrimestre.

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y PERSONAS ADULTAS (SECO) - A partir de 16 años

Entrenamiento metabólico

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas.

HORARIOS:

Grupo 1: martes y jueves de 19:00 a 19:55 h

Grupo 2: martes y jueves de 20:00 a 20:55 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 95,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.

GAP (glúteos, abdominales y piernas)

LUGAR: sala 1-2 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja).

HORARIO:

Grupo único: martes y jueves de 18:00 a 18:55 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 95,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.

Gimnasia de mantenimiento

LUGAR: sala 1-2 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja) y Tajonar (pueblo).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes, miércoles y viernes de 9:30 a 10:25 h

Grupo 2 (**intensidad media-alta**): martes y jueves de 17:00 a 17:55 h

Grupo 3 (en Tajonar): lunes y miércoles de 20:00 a 20:55 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 95,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.
- **3 sesiones/semana:** empadronados/as: 108 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 186,20 €/cuatrimestre.

Hipopilates

LUGAR: sala 5 actividades (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIOS:

Grupo iniciación: lunes y miércoles de 11:00 a 11:55 h - **NUEVO GRUPO**

Grupo avanzado: lunes y miércoles de 9:00 a 9:55 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 138,85 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 211,55 €/cuatrimestre.

Pilates

LUGAR: sala 5 actividades (nuevo edificio de salas, 1ª planta) y Labiano.

HORARIOS:

Grupo 1 - nivel MEDIO: lunes y miércoles de 16:30 a 17:25 h

Grupo 2 - **PILATES FUSIÓN**: lunes y miércoles de 17:30 a 18:25 h

Grupo 3 - nivel INICIACIÓN: lunes y miércoles de 18:30 a 19:25 h

Grupo 4 - nivel MEDIO: lunes y miércoles de 19:30 a 20:25 h

Grupo 5 - nivel AVANZADO: martes y jueves de 9:00 a 9:55 h

Grupo 6 - nivel INICIACIÓN: martes y jueves de 11:00 a 11:55 h

Grupo 7 - nivel INICIACIÓN: martes y jueves de 16:30 a 17:25 h

Grupo 8 - **PILATES FUSIÓN**: martes y jueves de 17:30 a 18:25 h

Grupo 9 - nivel AVANZADO: martes y jueves de 18:30 a 19:25 h

Grupo 10 (en Labiano) - todos los niveles: martes y jueves de 19:45 a 20:40 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 138,85 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 211,55 €/cuatrimestre.

Taichí

Nivel intermedio

LUGAR: sala 4 actividades (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIO:

Grupo único: lunes y miércoles de 20:00 a 21:15 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 108 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 186,20 €/cuatrimestre.

LUGAR: sala 4 (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIO:

Grupo único: martes de 11:00 a 12:25 h

Hay un error. La actividad se desarrollará los JUEVES.

CUOTAS:

- **1 sesión/semana (90 minutos):** empadronados/as: 104,15 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 158,65 €/cuatrimestre.

Programa fitness

LUGAR: sala 1-2 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja).

CUOTAS:

- **Solo mañanas:** empadronados/as: 95,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.
- **Solo tardes:** empadronados/as: 108 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 186,20 €/cuatrimestre.
- **Mañanas + tardes:** empadronados/as: 138,85 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 211,55 €/cuatrimestre.

HORARIOS:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30 - 11:25 PUMP	10:30 - 11:25 ZUMBA	10:30 - 11:25 FULL BODY	10:30 - 11:25 BALANCE	10:30 - 11:25 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 FUNCIONAL	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 ZUMBA	20:00 - 20:55 HIIT	

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:

- **Pump:** fuerza y resistencia al ritmo de la música. Entrena todo tu cuerpo con barras, discos y mucha energía.
- **Zumba:** baile, ritmo y diversión. Quema calorías mientras disfrutas de los mejores ritmos latinos e internacionales.
- **Full Body:** entrenamiento completo para todo el cuerpo. Combina fuerza y cardio para mejorar tu condición física de forma global.
- **Balance:** encuentra el equilibrio entre cuerpo y mente. Combina movilidad, respiración, fuerza suave y estiramientos para mejorar tu bienestar.
- **GAP:** glúteos, abdominales y piernas. Tonifica y fortalece el tren inferior con ejercicios específicos y efectivos.
- **Body Tono:** fortalece y define todo tu cuerpo. Sesiones dinámicas que mejoran la fuerza muscular y la resistencia general.
- **Funcional:** entrena movimientos útiles para tu día a día. Circuitos dinámicos que mejoran fuerza, coordinación, equilibrio y agilidad.
- **HIIT:** intervalos de alta intensidad para sacar tu máximo rendimiento. Cardio y fuerza combinados en sesiones cortas, intensas y muy eficaces.

Yoga

LUGAR: sala 4 (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes y miércoles de 10:00 a 11:25 h

Grupo 2: lunes y miércoles de 17:00 a 18:25 h

Grupo 3: lunes y miércoles de 18:30 a 19:55 h

Grupo 4: martes y jueves de 17:30 a 18:55 h

Grupo 5: solo martes de 19:00 a 20:25 h

Grupo 6: solo jueves de 19:00 a 20:25 h

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** empadronados/as: 63,35 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 111,85 €/cuatrimestre.
- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 223,65 €/cuatrimestre.



Mujer y Fuerza

LUGAR: sala 6 actividades (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes y miércoles de 9:00 a 9:55 h - **NUEVO GRUPO**

Grupo 2: lunes y miércoles de 17:00 a 17:55 h - **NUEVO GRUPO**

Grupo 3 - **AVANZADO:** martes y jueves de 18:00 a 18:55 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 138,85 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 211,55 €/cuatrimestre.

Aerobic - Step

LUGAR: sala 1-2 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja).

HORARIO:

Grupo único: martes y jueves de 09:30 a 10:25 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 95,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.

Hitboxing

**NUEVA
ACTIVIDAD**

LUGAR: sala 3 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja).

HORARIO:

Grupo único: martes y jueves de 18:30 a 19:25 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 95,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.

LUGAR: sala 3 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja).

HORARIO:

Grupo único: martes y jueves de 20:30 a 21:25 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 95,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.

Entrenamiento 50-65 años

LUGAR: sala 6 actividades (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIOS:

Grupo 1: martes y jueves de 9:00 a 9:55 h - **NUEVO GRUPO**

Grupo 2: lunes y miércoles de 18:00 a 18:55 h

Grupo 3 - **AVANZADO:** martes y jueves de 17:00 a 17:55 h - **NUEVO GRUPO**

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 95,90 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 126,70 €/cuatrimestre.

Pádel

LUGAR: pistas de pádel de las instalaciones deportivas.

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** empadronados/as: 138,85 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 211,55 €/cuatrimestre.

INFORMACIÓN: A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de acceso y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de acceso: lunes 14 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: 110,20 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 192,80 €/cuatrimestre.
- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 146,55 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 257,25 €/cuatrimestre.

INFORMACIÓN: A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de acceso y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de acceso: jueves 10 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 16 años - Solo para personas abonadas a las instalaciones

Natación

LUGAR: piscina de 25 metros (instalaciones deportivas).

HORARIO:

Grupo PERFECCIONAMIENTO: lunes y miércoles de 19:15 a 20:00 h

CUOTAS:

79,40 €/cuatrimestre.

Fitness acuático

LUGAR: piscina hidromasaje (instalaciones deportivas).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes y miércoles de 19:15 a 20:00 h

Grupo 2: martes y jueves de 19:15 a 20:00 h

CUOTAS:

79,40 €/cuatrimestre.



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES (3ª EDAD)

A partir de 65 años

Gimnasia suave en el agua

LUGAR: piscina hidromasaje (instalaciones deportivas).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes y miércoles de 10:00 a 10:40 h

Grupo 2: lunes y miércoles de 10:45 a 11:25 h

Grupo 3: lunes y miércoles de 11:30 a 12:10 h

CUOTAS:

79,40 €/cuatrimestre.

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

Gimnasia de mantenimiento

LUGAR: sala 1-2 actividades (nuevo edificio de salas, planta baja) y sala 5.

HORARIOS:

Grupo 1: martes y jueves de 11:30 a 12:25 h (sala 1-2)

Grupo 2: martes y jueves de 12:30 a 13:25 h (sala 1-2)

Grupo 3: lunes y miércoles de 12:00 a 12:55 h (sala 5) - **NUEVO GRUPO**

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 34,20 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 83,75 €/cuatrimestre.

Pilates

LUGAR: sala 5 actividades (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes y miércoles de 10:00 a 10:55 h

Grupo 2: martes y jueves de 10:00 a 10:55 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 138,85 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 211,55 €/cuatrimestre.

Espalda sana

LUGAR: sala 4 actividades (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIO:

Grupo único: lunes y miércoles de 11:30 a 12:25 h

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 138,85 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 211,55 €/cuatrimestre.

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

Fuerza 3ª edad

LUGAR: sala 6 actividades (nuevo edificio de salas, 1ª planta).

HORARIOS:

Grupo 1: lunes y miércoles de 11:00 a 11:55 horas - **NUEVO GRUPO**

Grupo 2: martes y jueves de 11:00 a 11:55 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** empadronados/as: 138,85 €/cuatrimestre.
No empadronados/as: 211,55 €/cuatrimestre.



ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN CON LA SDRG TAJONAR

Solo para personas empadronadas en el Valle de Aranguren

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 las señaladas expresamente durante el año en curso).

Estas actividades se desarrollarán a partir del 1 de octubre de 2026.

LUGAR: SDRG Tajonar.

Ciclo indoor

HORARIOS:

Grupo 1: lunes y miércoles de 18:15 a 19:15 h

Grupo 2: lunes y miércoles de 19:15 a 20:15 h

Grupo 3: lunes y miércoles de 20:15 a 21:15 h

Grupo 4: martes y jueves de 18:15 a 19:15 h

Grupo 5: martes y jueves de 19:15 a 20:15 h

Grupo 6: martes y jueves de 20:15 a 21:15 h

Grupo 7: lunes y jueves de 9:15 a 10:15 h

Ciclo a turnos

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

Ciclo acceso a bonos

Si quieres disfrutar de toda nuestra parrilla de actividades, esta es tu mejor opción.

Pádel

Inscripciones: Cristina Torrens - Advance Sport 628 705 052.

- **INFANTIL:** Para niños y niñas de 5 a 15 años.
- **PERSONAS ADULTAS:** A partir de 15 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 solo de tarde, solo de mañana, o a turnos. Además, puedes apuntarte a actividades sueltas (tanto de 2 días como de 1 día). Hiit, Tono, Fuerza y mujer, Circuito metabólico, Multigap, Pilates, Zumba Kids, Danzas urbanas y Ballet Fit.

Esgrima

Para menores y personas adultas, todos los niveles.

John Duque 607 664 963 - web: www.saladearmasdenavarra.com. Amplios horarios.

Botas de rebote

Lunes-miércoles / martes-jueves y domingos.

Inscripciones: Lizy Rovira. lizyrovi@yahoo.com.

Entrenamiento individualizado

En grupos reducidos, para lograr tus objetivos, teniendo en cuenta las necesidades de tu cuerpo.

Inscripciones: Miguel Serón 608 121 767.

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



CLUBS DEPORTIVOS DEL VALLE DE ARANGUREN

U.D. MUTILVERA (fútbol)

<https://mutilvera.com>

mutilvera@mutilvera.com

Tel: 948 24 12 38

C.D. MUTILBASKET (baloncesto)

<https://www.mutibasket.com>

Administración: administracion@mutibasket.com

Inscripciones, licencias y pagos: secretaria@mutibasket.com

Tel: 686 058 208

ARANGUREN MENDI TALDEA (montaña y escalada)

<https://arangurenmenditaldea.com>

info@arangurenmenditaldea.com

CLUB TRIATLÓN VALLE DE ARANGUREN (triatlón)

<https://triatlonaranguren.es>

triatlonaranguren@hotmail.es

CLUB NATACIÓN VALLE DE ARANGUREN (natación)

CNValledearanguren@gmail.com

ARANGUREN PADEL CLUB (pádel)

arangurenpadelclub@gmail.com

CALENDARIO CURSO 2026-2027

OCTUBRE - URRIA						
L-Al	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE - AZAROA						
L-Al	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE - ABENDUA						
L-Al	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO - URTARRILA						
L-Al	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO - OTSAILA						
L-Al	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO - MARTXOA						
L-Al	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL - APIRILA						
L-Al	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO - MAIATZA						
L-Al	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

 **Comienzo del curso:** 1 de octubre de 2026.

 **Final del curso:** 31 de mayo de 2027.

 **No lectivos.**

 **Inicio 2º cuatrimestre:** 9 de febrero de 2027.

Lo establecido en este programa puede verse modificado en cualquiera de sus términos, atendiendo a razones de interés general.