

Programa de Actividades Deportivas y Culturales 2021 - 2022



SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		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			

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
			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

L	M	X	J	V	S	D
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

L	M	X	J	V	S	D
			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

L	M	X	J	V	S	D
						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

L	M	X	J	V	S	D
			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

L	M	X	J	V	S	D
			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

L	M	X	J	V	S	D
				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

L	M	X	J	V	S	D
						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					

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
			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		

6-7-8 PREINSCRIPCIONES

13-14 LISTAS Y MAILING CONFIRMACIÓN

15-16 ANULACIONES

21-22 ANULACIONES NATACIÓN

17 PUBLICACIÓN PLAZAS DISPONIBLES

20 INSCRIPCIONES SOCIOS - LISTAS DE NATACIÓN

23 INSCRIPCIONES NO SOCIOS

SIN ACTIVIDAD

13 INICIO PADEL

15 INICIO JUDO

1 INICIO ACTIVIDADES

15 FINAL DE CURSO/ACTIVIDADES

intensidad



alta



media



baja

actividad
nuevaanaita
passactividad
incluida en anaita pass

Boletín Informativo Anaitasuna Suplemento nº.- 86

-Vacaciones de Navidad:
del 24 de diciembre al 6 de enero (ambos inclusive)

-Vacaciones de Semana Santa:
del 14 al 24 de abril (ambos inclusive)

Edita: S.C.D.R. Anaitasuna
Calle Doctor López-Sanz, 2
31011 PAMPLONA - IRUÑA
Tfno: 948 254 900
e-mail: socios@anaitasuna.com
www.anaitasuna.com

Horario de oficinas de septiembre a mayo de 10,00 a 14,00h. y de 16,00 a 19,00h. Viernes hasta las 18,00h.

anaita concilia ; Ya no hay excusa para poder hacer ejercicio en familia !



Con esta iniciativa, se pretende ayudar a las familias a que puedan encontrar, tanto los menores como las personas adultas, actividades adecuadas a sus edades en el mismo horario.



lunes-miércoles		
adultos	horario	infantiles
trx	de 17:15 a 18:00	natación 2 años
spinning	de 17:30 a 18:20	natación 2 años judo infantiles
core	de 18:00 a 18:30	natación nivel1 natación nivel 2 zumba infantil
core	de 18:30 a 19:00	natación nivel1 natación nivel 2 natación nivel 3 zumba infantil
gim.agua.	de 19:00 a 19:45	natación 6 a 10 años
pilates	de 19:00 a 19:55	bailes urbanos

martes-jueves		
adultos	horario	infantiles
core	de 17:00 a 17:30	natación 2 años
core	de 17:00 a 18:00	natación >12 años judo txikis
funcional hiit 400 kcal	de 17:30 a 18:00	natación 1 natación 2 natación 3
funcional kcal spinning	de 17:30 a 18:30	judo txikis
pilates flow	de 18:00 a 19:00	natación >8 años judo txikis
c. training hiit 400 kcal. trx. spinning zumba	de 18:30 a 19:30	rítmica iniciación judo benjamines

viernes		
adultos	horario	infantiles
g. postural	de 17:30 a 18:30	fitness juvenil natación artística natación 3 pelota

sábado		
adultos	horario	infantiles
matronatación	de 11:30 a 12:00	natación nivel 1 natación nivel 2

servicio de ludoteca

A partir de los tres años. Cada sesión de una hora tiene un coste de 1 euro. Es obligatoria la reserva en la recepción del club o en la zona de socios de la página web.

Actividades para niños/as empleando juegos y juguetes para estimular su desarrollo físico y mental, además de la solidaridad con otras personas.



deporte en familia



Esta actividad está planteada para que asistan parejas formadas por una persona adulta con un menor de entre cinco y diez años. El objetivo es crear **un lugar de encuentro, en el que mayores y pequeños disfruten de la actividad física, del juego y de tiempo en familia.** La cuota indicada es por persona inscrita.

viernes 18-19h.	sábado 10-11h.	SOCIOS 17€ 17€
---------------------------	--------------------------	-----------------------------

anaita pass

¡ Entrena cuándo quieras y cómo quieras !

Con Anaita pass, podrás entrenar cuándo quieras y cómo quieras. Permite la opción de elegir la actividad, el día y la hora que mejor se adapte a las necesidades de cada usuario/a. Se podrá asistir a todas las clases que se quiera, **sin límite**. Solo hay que reservar la hora a través de la app (que se presentará en los próximos días) en cualquier actividad del programa de adultos de Anaitasuna en la que existan plazas libres.

Está dirigido a personas que deseen hacer más de una actividad y/o que tengan horarios laborales diferentes cada semana. Pruébalo y seguro que te gusta.

Pasos a seguir:

Inicial:

- Realiza tu preinscripción al programa entre los días 6 y 8.
- Descarga en tu móvil la aplicación de Anaitasuna (cuando esté activa).
- Registra tu usuario.

En el día a día:

- Revisa la oferta de actividades y elige la que quieres realizar.
- Reserva tu plaza a través de la app de Anaitasuna.
- Acércate al club y disfruta de tus actividades.

CUOTA ANAITA PASS, 45€

Condiciones y normas de uso:

- Todo usuario/a adscrito al programa podrá realizar todas las horas de actividad que quiera. Para acceder a estas actividades será necesario reservar plaza en la aplicación.
- Todas las actividades tendrán un cupo máximo de aforo, que será completado según el orden de reserva.
- No podrá accederse a las actividades sin ser usuario/a del programa ni sin haber realizado la reserva de plaza.
- Los datos del usuario registrado son personales e intransferibles. El mal uso de ellos podrá acarrear sanciones.
- Las actividades con poca asistencia serán sustituidas por otras actividades diferentes, para conseguir una oferta lo más actualizada y acorde al gusto del alumnado.
- Este programa estará condicionado a completar el cupo de inscripción mínima.

gimnasia mantenimiento
400kcal - hiit
entrenamiento deportivo
entrenamiento funcional
tonificación
zumba
easy tono
trx
spinning
spinning xtreme
kung-fu adultos
cross training
kick box training
gimnasia en el agua
tai-chi
army
core-hipopresivos
stretching
meditación
relajación-equilibrium
gimnasia postural



gimnasia mantenimiento

Dirigida a todas las edades. Actividad equilibrada y saludable que pretende conseguir un **condicionamiento físico general**. Ejercicios principalmente aeróbicos, con trabajos de flexibilidad, coordinación, movilidad articular y tonificación muscular.

lunes - miércoles - viernes

9-9,55h.
10-10,55h.
15,30-16,25h.
19,30-20,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

28€ 56€



400kcal-hiit ¡Acepta el reto!

Esta actividad se basa en un entrenamiento de **intervalos de alta intensidad**. Es un entrenamiento de fuerza-resistencia, ya que combina ejercicios anaeróbicos y aeróbicos. Dirigido a personas que quieran realizar un entrenamiento exigente en un corto espacio de tiempo. El objetivo será quemar 400 Kcal en cada sesión de 45 minutos.

lunes - miércoles

14,30-15,15h.

martes - jueves

10,30-11,15h.
15,30-16,15h.
17,30-18,15h.
18,30-19,15h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€



entrenamiento deportivo

Orientado hacia el **desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades físicas** básicas, basada en la metodología del Entrenamiento Funcional, entrenando el cuerpo de manera integral y global con ejercicios de Core Training, Entrenamiento en Suspensión, Educación Postural, así como ejercicios basados en el Cross-training.

martes - jueves

19,15-20,10h.
20,15-21,10h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€



entrenamiento funcional

Entrena en circuito y ponte **en forma en tiempo récord** mediante ejercicios funcionales y metodología de alta intensidad (HIIT, Tabata...). Se utilizan ejercicios funcionales, balones pesados, barras, TRX, kettlebells, funcional bags...

lunes - miércoles

7,30-8,15h.
20-20,45h.
20,45-21,30h.

martes - jueves

7,30-8,15h.
10,45-11,30h.
17,30-18,15h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€





tonificación

Actividad que combina movimientos de acondicionamiento muscular y cardiovascular con el objetivo de **mejorar la condición física de manera funcional**. Mejora el tono y resistencia muscular, optimiza la postura y el control corporal gracias al encadenamiento de ejercicios de fuerza, cardiovasculares, GAP, Core y flexibilidad.

lunes - miércoles

18,30-19,25h.
20,30-21,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€



zumba

Actividad dirigida a todo tipo de público. Es una disciplina que realiza **movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas**. Se utilizan ritmos latinos y americanos.

lunes - miércoles

9,30-10,25h.

martes - jueves

18,30-19,25h.
19,30-20,25h.
20,30-21,20h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€



zumba infantil

Actividad dirigida a chicos/as entre 8 y 16 años. Son verdaderas **fiestas bailables llenas de energía y repletas de rutinas pensadas para niños/as**. Los pasos se aprenden poco a poco, y se agregan juegos, actividades y elementos de exploración cultural.

lunes - miércoles

18,00-18,55h.

SOCIOS

22€



bailes urbanos

Bailes modernos de diferentes estilos dirigidos a chicos/as de 10 a 16 años, en los que se combinan diferentes movimientos coordinando todas las partes del cuerpo. Son bailes muy llamativos y divertidos, donde se trabajan **coreografías completas utilizando canciones actuales**.

lunes - miércoles

19-19,55h.

SOCIOS

22€



easy tono

Actividad dirigida a mayores de 18 años, en **un circuito de entrenamiento** con maquinaria de fácil manejo **y ejercicios de acondicionamiento** muscular a cuerpo libre que combina el trabajo cardiovascular y aeróbico con la mejora de fuerza y tonificación general. Sesiones de 55 minutos abiertas a todo el que quiera **iniciarse** en el ejercicio físico.

lunes - miércoles

19,30-20,25h.
20,30-21,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€



trx

Sistema de **entrenamiento basado en la suspensión**, en el que se aprovecha el peso de nuestro propio cuerpo y se consigue ejercitar de manera completa la musculatura corporal. Se caracteriza por ser un entrenamiento natural y funcional. Mejora la fuerza, el control corporal, la resistencia muscular y el tono abdominal.

lunes - miércoles

8,15-9h.
15,30-16,15h.
17,15-18h.

martes - jueves

10-10,45h.
18,30-19,15h.
19,15-20h.
20-20,45h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€
24€ 48€
24€ 48€
24€ 48€
24€ 48€
24€ 48€



spinning®

Actividad sobre una bici fija y al ritmo de la música más potente del mercado. Ejercicio cardiovascular y de fuerza muscular. **Una gran diversión y un consumo calórico son la base principal.** Trabajo en grupo, con objetivos individuales. Se podrán trabajar sesiones de capacidad aeróbica baja, media y alta, para que el entrenamiento se adapte a las necesidades de cada persona.

lunes - miércoles

17,30-18,20h.
18,30-19,20h.
19,30-20,20h.

martes - jueves

10-10,50h.
14,15-15,05h.
17,30-18,20h.
18,30-19,20h.
19,30-20,20h.
20,30-21,20h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€ 66€



spinning xtreme

Dirigido a quienes quieran recibir una **clase de entrenamiento de gran exigencia física.** Recomendado para quienes deseen completar su entrenamiento semanal con **un día más de trabajo.** **No aconsejable para no iniciados.**

viernes

19-20h.

SOCIOS

19€



kung-fu adultos

Inteligente y tradicional sistema de autodefensa de origen chino, también practicado como deporte o forma de preparación física que requiere y **mejora la concentración, la elasticidad, la fuerza, la resistencia y la salud.**

lunes - miércoles
19,30-20,25h.

SOCIOS NO SOCIOS
24€ 48€



fitness juvenil

Dirigido a chicos/as de entre 13 y 16 años que quieran iniciarse en el **entrenamiento funcional y de gimnasio a través de ejercicios de acondicionamiento físico** variados, novedosos y con máquinas adaptadas. Mejora el tono muscular, la postura, la resistencia cardiovascular, la coordinación y la agilidad.

viernes
17,30-18,30h.

SOCIOS
17€



cross training

Entrenamiento que combina ejercicios cardiovasculares, gimnásticos, funcionales, de levantamiento de pesas y olímpicos, ejecutados de forma variada y a elevada intensidad. Mejora el acondicionamiento físico, la fuerza y la potencia, con la perfecta unión de trabajo funcional y entrenamiento físico extremo.

lunes - miércoles
20-20,55h.

martes - jueves
9,15-10,10h.
10,15-11,10h.
14,30-15,25h.
18,30-19,25h.
19,30-20,25h.

SOCIOS NO SOCIOS
28€ 56€



cross training avanzado

Actividades y ejercicios similares a los del cross training, pero para usuarios/as de un nivel avanzado, que **hayan cursado esta actividad en años anteriores** y ya dominen las técnicas básicas.

martes - jueves
20,30-21,25h.

SOCIOS
28€



kick box training ¡La combinación definitiva que estabas esperando!

Actividad divertida para entrenar de una forma diferente, combinando la **técnica de artes marciales como el kickboxing o el muay thai**, realizando golpes con puños, rodillas o patadas (golpeo a saco, cero contacto), con ejercicios de entrenamiento funcional.

lunes - miércoles

20,30-21,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€

48€



easy line 60

Para personas mayores de 60 años. **Actividad dirigida en un circuito de entrenamiento con maquinaria de fácil manejo.** Sesiones de 55 minutos con ejercicios de tonificación, fuerza, flexibilidad y relajación, que ayudan a mejorar la movilidad articular y mejoran el estado general.

lunes - miércoles

9-9,55h.

10-10,55h.

11-11,55h.

12-12,55h.

martes - jueves

9-9,55h.

11-11,55h.

17,30-18,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

15€

30€

sala fitness

servicios con cuota básica de abonado

SERVICIO ASESORAMIENTO GUIADO.

Se dispone de un equipo de técnicos de sala cualificados y experimentados, que guiarán al usuario/a en la enseñanza y práctica de actividad física en la sala fitness. Este es el servicio, que consta de las siguientes fases:

1ª FASE: ENTREVISTA. En esta fase se recaba información importante para ajustar la pauta de ejercicio físico a las necesidades del usuario/a.

2ª FASE: EXPLICACIÓN PROGRAMA. Este es el momento en el que se instruye al abonado en la práctica del programa pautado. Cada área (cardiovascular, muscular, flexibilidad, manejo de maquinaria...) es explicada al detalle, asegurando una correcta ejecución técnica, así como un correcto uso de los materiales y las maquinarias requeridos.

3ª FASE: SEGUIMIENTO Y REVISIÓN. Tras pautar el programa de ejercicio, es de suma importancia el seguimiento y la corrección. Se revisarán los programas periódicamente, en función de los objetivos marcados o, simplemente, por cambio de rutina y motivación.

Aunque no se necesite asesoramiento para la programación, el personal de la sala fitness está a disposición del usuario/a para atender cualquier duda, uso de maquinaria o resolver cuestiones relacionadas con la práctica y el ejercicio físico.

SERVICIO ASESORAMIENTO VIRTUAL.

No es necesario estar físicamente en el gimnasio. Gracias a la aplicación My Wellness, disponible para todo abonado/a, se puede programar la actividad física en cualquier lugar. Desde programas de cuerpo libre para hacer en casa, hasta entrenamiento en suspensión o pautas de musculación si se entrena en otro espacio habilitado. El usuario/a puede seguir sus programas desde su dispositivo móvil, con vídeos, imágenes y consejos adaptados a cada persona.

lunes

8 a 14
16 a 20,30

martes

7,30 a 13
15,30 a 20,30

miércoles

8 a 14
16 a 20,30

jueves

7,30 a 13
15,30 a 20,30

viernes

8 a 15
16 a 20

sábado

9,30 a 12,30

para solicitar más información
enviar un correo a :
salafitness@anaitasuna.com



matronatación

Actividad para bebés de 6 a 23 meses, acompañados exclusivamente por el padre y/o madre. El objetivo es la **estimulación temprana tanto a nivel físico como intelectual**, y ofrecer un momento de intensa relación bebé-papá-mamá. Para bebés nacidos entre el 1/10/2019 y el 1/04/2021. Esta actividad requiere formalizar la inscripción del bebé remitiendo una copia digital del libro de familia a socios@anaitasuna.com, indicando en el asunto la persona adulta que se inscribe a la actividad.

lunes - miércoles

17-17,30h.

martes - jueves

11,30-12h.
19-19,30h.
19,30-20h.

sábados

11,30-12h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€	40€
24€	40€
24€	40€
14€	24€



natación de 2 años

Actividad de **familiarización con el medio acuático para niños sin la compañía de sus progenitores**. Es imprescindible que el niño/a tenga dos años cumplidos a la fecha de inicio del curso. Para niños nacidos entre el 1/10/2018 y el 1/10/2019.

lunes - miércoles

17,30-18h.

16-16,30h.
sólo miércoles

martes - jueves

12-12,30h.
17-17,30h.

viernes

17-17,30h.
17,30-18h.

sábados

10-10,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€	48€
24€	
14€	28€
14€	28€
14€	



niños a partir de tres años

Se establecen tres niveles:

Nivel 1. niños/as que no saben nadar, y aquellos/as que sí nadan, pero hasta un máximo de tres metros sin ayuda de manguitos, tabla, churro..., independientemente de la edad.

Nivel 2. niños/as de tres y cuatro años que nadan más de tres metros sin ningún tipo de material (manguitos, churros...) y niños de cinco años con poco dominio del medio acuático.

Nivel 3. Niños/as a partir de cinco años que sí saben nadar y que tienen cierto dominio del medio acuático (no es necesario saber saltar al agua).

Niños de 5, 6 y 7 años, clases de media hora, dos días por semana

lunes-miérc.

18-18,30h.
18,30-19h.

martes - jueves

17,30-18h.
18-18,30h.
18,30-19h.

miércoles

16-16,30h.*
16,30-17h.

viernes

18-18,30h.
18,30-19h.
19-19,30h.

sábados

10,30-11h.
11-11,30h.
11,30-12h.

SOCIOS NO SOCIOS

22€	
22€	
22€	44€
14€	28€
14€	
14€	
14€	28€
14€	

*sólo nivel 1

lunes - miércoles

18,30-19h.

martes - jueves

17,30-18h.
18-18,30h.
18,30-19h.

SOCIOS NO SOCIOS

22€	
22€	
22€	44€

niños a partir de tres años

Niños de 5 a 9 años, clases de 45 minutos, una calse a a la semana.
Para niños/as de hasta nueve años que dominen el medio acuático.

lunes 17,30-18,15h. 18,15-19,00h.	miércoles 16-16,45h. 16,45-17,30h. 17,30-18,15h. 18,15-19h.	viernes 17,30-18,15h. 18,15-19h. 19-19,45h.	sábados 10,30-11,15h. 11,15-12h.	<table border="1"> <tr> <th>SOCIOS</th> <th>NO SOCIOS</th> </tr> <tr> <td>17€</td> <td>34€</td> </tr> <tr> <td></td> <td>34€</td> </tr> <tr> <td></td> <td>34€</td> </tr> </table>	SOCIOS	NO SOCIOS	17€	34€		34€		34€
SOCIOS	NO SOCIOS											
17€	34€											
	34€											
	34€											

De 6 a 10 años, perfeccionamiento, con clases de 40 minutos. Para niños/as con dominio del medio acuático y cierto dominio de las técnicas de natación.

lunes - miércoles 19,05-19,45h.	<table border="1"> <tr> <th>SOCIOS</th> </tr> <tr> <td>24€</td> </tr> </table>	SOCIOS	24€
SOCIOS			
24€			



mayores de 8 años

Perfeccionamiento y mantenimiento. Actividad para los niños/as más mayores y adolescentes, encaminada a **perfeccionar los estilos de natación y a trabajar las principales cualidades físicas:** fuerza, velocidad y resistencia. Clases de una hora de duración.

martes - jueves 18-19h. 17-18h. (12 a 17 años)	<table border="1"> <tr> <th>SOCIOS</th> <th>NO SOCIOS</th> </tr> <tr> <td>24€</td> <td>48€</td> </tr> <tr> <td>24€</td> <td>48€</td> </tr> </table>	SOCIOS	NO SOCIOS	24€	48€	24€	48€
SOCIOS	NO SOCIOS						
24€	48€						
24€	48€						



natación para adultos

Clases de una hora. **Iniciación, perfeccionamiento y mantenimiento.**

lunes-martes - jueves 9,30-10,25h. 10,30-11,25h. 16-17h.	martes - jueves 20-21h.	<table border="1"> <tr> <th>SOCIOS</th> <th>NO SOCIOS</th> </tr> <tr> <td>28€</td> <td>56€</td> </tr> <tr> <td>28€</td> <td>56€</td> </tr> <tr> <td>28€</td> <td>56€</td> </tr> <tr> <td>22€</td> <td></td> </tr> </table>	SOCIOS	NO SOCIOS	28€	56€	28€	56€	28€	56€	22€	
SOCIOS	NO SOCIOS											
28€	56€											
28€	56€											
28€	56€											
22€												



natación para embarazadas

Actividad específica para embarazadas, cuyo objetivo principal es contribuir a la **mejora física y psíquica de la gestante y del feto a través de la práctica de la natación**. Con atención individualizada, teniendo en cuenta la fase del embarazo en que se encuentre cada gestante. La incorporación al grupo se podrá realizar en cualquier momento a lo largo del curso.

martes - jueves

19-20h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€



gimnasia en el agua

Actividad dirigida a personas adultas que quieran **mejorar su condición física aprovechando las ventajas que confiere el agua**. Trabajo para la mejora de la fuerza, la flexibilidad, la resistencia aeróbica y el tono muscular. Clases de 45 minutos de duración.

lunes

9,15-10,00h.
10-10,45h.
10,45-11,30h.
19-19,45h.

miércoles

9,15-10,00h.
10-10,45h.
10,45-11,30h.
19-19,45h.

viernes

9,15-10,00h.
10-10,45h.
10,45-11,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

28€ 56€

23€ 46€



actividad acuática para mayores

Actividad dirigida para personas mayores de 65 años en piscina de enseñanza y cuyo objetivo es conseguir una **mejora de la salud aprovechando las propiedades del agua**. Las mejoras se producen tanto a nivel físico, como sensorial y emocional. No es necesario saber nadar.

lunes - miercoles

11,30-12,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

15€ 30€



natación máster

Actividad dirigida a aquellas personas que dominan al menos dos estilos de natación, crol y espalda o braza, y que deseen **mejorar su condición física a través de un entrenamiento de natación en agua**. Actividad más exigente que los tradicionales cursos de natación de mantenimiento.

martes - jueves

20,15-21,15h.

SOCIOS

24€



entrenamiento para máster de competición y triatletas

Actividad dirigida a triatletas y nadadores/as máster que acudan a entrenar en los horarios establecidos.

Cuota sin licencia: 28€
Cuota con licencia: 32€

lunes - miércoles

20-21h.

viernes

16-17h.

SOCIOS

32€

Triatletas y nadadores/as máster que no entrenan con el grupo y quieran recibir los entrenamientos para realizarlos por su cuenta. Incluye la licencia territorial.

Socios/as, 140 euros por temporada
No socios/as, 180 euros por temporada.



natación sincronizada escuela de iniciación

Actividad que combina la natación y la gimnasia al ritmo de la música. Dirigido a niños/as a partir de 8 años que sepan nadar a crol, espalda y braza.

viernes

17,30-19h.

SOCIOS

30€

NO SOCIOS

45€



tai-chi

El arte de la **meditación en movimiento**, cuyo objetivo es conseguir el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Sus movimientos pausados y circulares proporcionan un importante beneficio en nuestro organismo.

lunes - miércoles

18,30-19,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€

48€



pilates

Método que consiste en ejercicios de estiramiento y fortalecimiento que refuerzan y tonifican los músculos, mejoran la postura y aportan flexibilidad y equilibrio. **Trabajo muy completo que involucra cuerpo y mente.**

lunes - miércoles

10-10,55h.

19-19,55h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€

66€



pilates flow

Actividad dirigida a socios/as a partir de los 18 años y que ya conozcan el método y quieran progresar en la mejora de sus capacidades físicas. Los ejercicios realizados en esta actividad son de una **mayor exigencia física de fuerza y flexibilidad**. En ellos, **el control, la respiración y la centralización del ejercicio son primordiales**. Son clases realizadas de manera más dinámica y donde se disfruta del movimiento. Se combinan diferentes secuencias de ejercicios, consiguiendo una sensación de bienestar al término de las clases.

martes - jueves

10-10,55h.

18-18,55h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€

70€



armony

Excelente y completo método que combina ejercicios respiratorios, yoga, pilates y stretching. Ayuda a ganar elasticidad y flexibilidad, mejora la postura corporal y la relajación, moviliza articulaciones aliviando tensiones y enseña a respirar correctamente, liberando el diafragma. Para cualquier persona que quiera aprender a relajarse, estirar y mejorar su ergonomía postural.

lunes - miércoles

8,15-9,10h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€

48€



yoga

El Hatha Yoga no es únicamente una serie de ejercicios físicos, sino que forma parte de una antigua y rica tradición. Su práctica permite abordar e integrar de forma simultánea el bienestar físico y el mental. Es una actividad que ayuda a mejorar la postura del cuerpo y que **aúna la práctica física con la meditación y la respiración.**

lunes - miércoles

17,15-18,15h.

martes - jueves

11,15-12,15h.
17,15-18,15h.
19-20h.
20-21h.

SOCIOS NO SOCIOS

27€ 54€



yoga suave (iniciación)

Dirigido a las **personas que comienzan o que desean una actividad tranquila y relajada.** Se concederá especial importancia a la percepción corporal y respiratoria.

lunes - miércoles

11,15-12,15h.

SOCIOS NO SOCIOS

27€ 54€



yoga senior

Sesiones de mayor movilidad general, en las que destaca el trabajo articular. Ejercicios y posturas variados, adaptados al horario matinal. Sesiones recomendadas para personas mayores de 60 años.

martes - jueves

9,45-10,45h.

SOCIOS NO SOCIOS

27€ 54€



core-hipopresivos

Sesión encaminada a la mejora del tono de la cintura, dotándola de mayor estabilidad y fuerza. Potencia esa zona crucial para una buena postura y la prevención de molestias de espalda. Mejora el tono del suelo pélvico y enseña a evitar acciones que lo debiliten. Será el monitor/a quien establezca el desarrollo de la actividad y la proporción de ejercicios de core y de hipopresivos que se impartirán.

lunes - miércoles

9,15-9,45h.
18-18,30h.
18,30-19h.

martes - jueves

8,15-8,45h.
10-10,30h.
17-17,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

19€ 38€



stretching

Actividad encaminada a la **mejora de la flexibilidad y la postura**, mediante el aprendizaje y la práctica de diferentes métodos de stretching y técnicas posturales derivadas del pilates y otras disciplinas gimnásticas.

lunes - miércoles

18,30-19,25h.
19,30-20,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€



meditación

Es un entrenamiento para la mente y el corazón, que lleva a una mayor libertad mental y emocional, y a una comprensión más clara de lo que se mueve en nosotros/as. **La respiración, la atención en las sensaciones corporales y el desarrollo de la consciencia en el cuerpo** serán las herramientas que se usarán y nos ayudarán a liberarnos de hábitos e impulsos y a alcanzar un mayor bienestar personal. Habrá espacio para dudas y preguntas.

viernes

20,30-21,15h.

SOCIOS NO SOCIOS

17€ 34€



relajación-equilibrium

Las tensiones cotidianas nos llevan a un estado de desequilibrio e insatisfacción que muchas veces culmina en enfermedad y dolor. Tal vez sea el momento adecuado para parar un instante, **aprender a observar la respiración y dejar que ella misma conduzca a la persona a un estado de tranquilidad** donde poder restablecerse y ver su propio acontecer con otros ojos y comprensión.

viernes

19,30-20,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

17€ 34€



gimnasia postural

Actividad enfocada a la mejora postural a través de **ejercicios que estimulan la reordenación y el tono postural**. Mejora la movilidad-flexibilidad, el equilibrio y el control corporal mediante una selección de ejercicios de movilidad, acondicionamiento específico y estiramientos. El método ideal para mantener sana la espalda.

viernes

17,30-18,25h.
18,30-19,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

17€ 34€



tenis para menores

De 5 a 14 años. Clase semanal de una hora.
Curso de 2 horas semanales, 55€.

miércoles - sábados

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€ 42€



tenis para adultos

Clase semanal de una hora.
Curso de 2 horas semanales, 59€.

lunes - martes - jueves - viernes -sábados

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.
19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

miércoles

19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€ 42€



pádel para menores

De 6 a 14 años. Clase semanal de una hora.
Curso de 2 horas semanales, 55€.

INICIACIÓN Grupos de 6 alumnos. CUOTA 29€

PERFECCIONAMIENTO Grupos de 4 alumnos.

Cuota de 33€.

Los grupos serán formados por el profesorado de la actividad, en función de los niveles.

lunes - martes - jueves - viernes

16,30-17,30h.

miércoles

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.

sábados

9,30-10,30h.
10,30-11,30h.
11,30-12,30h.
12,30-13,30h.
13,30-14,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

29€ 42€



pádel para adultos

Clase semanal de una hora.
Curso de 2 horas semanales, 59€.

De lunes a viernes, clases de una hora y media.

Sólo horario de mañanas, de 9:30 a 13:30.

Cuota mensual: 49€ socios / 60€ no socios

lunes - martes - jueves - viernes -sábados

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.
19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

miércoles

19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€ 42€

CURSOS PÁDEL Y TENIS. La duración es desde el 13 de septiembre hasta el 16 de junio.

Cualquier consulta puede realizarse en el correo padel@anaitasuna.com.

txikis (nacidos en los años 2015-16-17)

Diversión, educación y desarrollo de la psicomotricidad a través de juegos de judo.

martes - jueves

17,30-18,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

26€ 36€

benjamines (nacidos en los años 2012-13-14)

Educación, desarrollo de la psicomotricidad, la resistencia y la fuerza a través de juegos de lucha orientados. La faceta técnica adquiere una mayor importancia. Posible primer contacto con los Juegos Deportivos de Navarra.

martes - jueves

18,30-19,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

26€ 36€

infantiles (nacidos en los años 2009-10-11)

Desarrollo y potenciación de las habilidades físicas y técnicas del judoka. Participación en competiciones de nivel regional y nacional, con el objetivo de esforzarse al máximo y conseguir las metas específicas de cada judoka.

lunes - miércoles

17,30-18,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

27€ 36€

defensa personal (desde los 18 años)

Práctica y aprendizaje de técnicas de judo, jiujitsu y aikido lúdico, con el objetivo de adquirir y mantener una buena forma física y aprender a defenderse.

martes - jueves

19,30-20,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

27€ 36€

 patinaje infantil

El objetivo principal de esta actividad es que las personas entre los 5 y los 14 años aprendan a **desplazarse con los patines en un ambiente lúdico mediante el juego, la cooperación y la diversión.**

miércoles

18,30-19,30h.

jueves

18,30-19,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

14€ 28€



tenis de mesa

adultos

Actividad dirigida a socios/as mayores de 16 años. Tiene por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la satisfacción de la práctica de un **deporte divertido que permite la relajación o la competición**. Grupos de un máximo de 12 personas. La sección aporta el material, en caso de que sea necesario.

lunes - miércoles

19-20,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

20€ 40€

infantiles

Actividad dirigida a socios/as entre 6 y 14 años. El grupo mínimo será de seis personas y el máximo, de diez. Se trata de un curso iniciación a este deporte.

martes - jueves

17-18,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

20€ 40€



gimnasia rítmica

escuela de iniciación

Para niñas de entre cinco y diez años. Se trabajará la **coordinación, la psicomotricidad, la elasticidad y la flexibilidad**, con el objetivo de ir introduciendo elementos propios de la gimnasia, como equilibrios, saltos, giros y acrobacias.

martes - jueves

18,15-19,15h.

SOCIOS NO SOCIOS

25€ 40€



pelota

curso de iniciación

La actividad está dirigida a niños/as a partir de los seis años, y se alternará la práctica de la pelota mano con la de la paleta de goma.

miércoles - viernes

17,30-18,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

22€ 44€

pintura infantil

Introducción al mundo de la pintura y el dibujo, realizando un acercamiento a los conceptos básicos y a las diferentes técnicas, materiales, vocabulario, etc., desarrollando la creatividad y poniéndola en práctica. Para niños/as a partir de los seis años.

martes

17,30-19h.

SOCIOS NO SOCIOS

25€ 50€

pintura

Desarrollo de las **diversas técnicas del óleo**, u otras propuestas, así como las características de las diferentes fases por las que atraviesa un cuadro. Clases basadas en las propuestas del alumnado.

miércoles - viernes

10-12,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

40€ 80€

gimnasia cerebral

Para personas mayores de 60 años que quieran mantener en forma su cerebro. Con este programa, podrán **mejorar sus habilidades y preservar sus capacidades intelectuales, para seguir manteniendo una vida intelectual activa**. Se realizan ejercicios y técnicas para mantener y mejorar la memoria. A través de ejercicios y dinámicas de grupo, el cálculo con ábaco favorece la agilidad mental, la atención y la psicomotricidad.

lunes

11-12h.

SOCIOS NO SOCIOS

22€ 44€



aprende a usar tu móvil

El objetivo es **conectar el aprendizaje de las nuevas tecnologías a las necesidades cotidianas**. Serán sesiones de dos horas, dos días a la semana, durante dos meses. Si después sigue habiendo interés, se ofertará de nuevo.

martes - jueves

9,30-11,30h.

SOCIOS

28€

curso de cocina para adultos

Se celebrará los miércoles de los meses de octubre, noviembre y diciembre. **Habrán cuatro grupos de ocho personas, y cada uno de ellos participará un miércoles al mes**. Se elaborarán tres platos.

miércoles

17,30-19h.

SOCIOS

20€



txikichef ¡Conviértete en un auténtico chef!

Actividad dirigida a niños/as de entre 8 a 15 años que quieran iniciarse en las nociones básicas de cocina. Los niños/as llegarán cenados a casa. Se incluye la comida y los materiales. Esta actividad será de octubre a mayo. **Escoger un día a la semana (o lunes o miércoles)**.

lunes - miércoles

17-18,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

25€ 40€

teatro

¿Has pensado alguna vez en hacer teatro? Pues acude a formar parte del grupo de teatro. Sentirás la emoción que significa representar un personaje y disfrutarás compartiendo esta experiencia con los demás actores y actrices. Dirigido a personas mayores de 18 años. El horario será los viernes, de 18 a 20 horas, a partir de octubre.

Para inscribirse hay que enviar un correo electrónico a inscripciones@anaitasuna.com con el nombre, los apellidos y el número de socio, e indicando en el asunto del mensaje "Teatro".

viernes

18-20h.

fotografía

Iniciación a la fotografía. Información y conceptos básicos sobre cómo tomar fotografías y la gestión de los archivos generados. Se avisará de los horarios y del precio mediante un correo electrónico y cartelera, por lo que **no es necesario preinscribirse**.

Quedadas fotográficas: puesta en común para hablar, comentar, aclarar y afrontar las inquietudes y/o dudas de los participantes.

club de lectura

Si estás interesado/a en formar parte del club de lectura, envía un correo electrónico a inscripciones@anaitasuna.com con el nombre, los apellidos y el número de socio, indicando en el asunto del mensaje "club de lectura". Se realizará un miércoles al mes a las 18 horas.

Se intentará crear un grupo y se pondrá en contacto con los interesados/as.

coro

Si se está interesado en formar parte del Coro Anaitasuna, **se debe enviar un correo electrónico a inscripciones@anaitasuna.com** con el nombre, los apellidos y el número de socio, indicando en el asunto del mensaje "coro". Se enseñan nociones básicas de música, aunque no se necesita tener conocimientos previos. Si te gusta cantar, este es tu sitio. Se realiza un día a la semana, de 19 a 21 horas. Se intentará crear un grupo y se pondrá en contacto con los interesados/as.

cineforum

Se visionará una película cada semana y, posteriormente, se procederá a un coloquio, en el que se analizarán sus virtudes. Se celebrará el último jueves de cada mes a partir de las 17.30 horas.

normas generales

- Todas las actividades deportivas se impartirán entre el 1 de octubre y el 15 de junio EXCEPTO:
 - NATACIÓN (salvo GIMNASIA EN EL AGUA) y ACTIVIDAD ACUÁTICA y DEFENSA PERSONAL: del 1 de octubre al 31 de mayo.
 - JUDO: del 15 de septiembre al 31 de mayo.
 - PADEL y TENIS: del 13 de septiembre al 18 de junio.
 - Actividades con fechas especificadas en la descripción.
- La edad mínima para todas las actividades es de 16 años a no ser que se especifique otra cosa en la propia actividad.
- Las actividades requerirán de un número mínimo de preinscripciones para su puesta en marcha, y tendrán asimismo un número máximo de plazas. Las actividades que, tras el período de preinscripciones, no alcancen el cupo mínimo establecido serán canceladas.
- Las tarifas reflejadas en el presente folleto corresponden a la fracción establecida por el coste total del curso. Dicha cantidad se girará a primeros de cada mes junto a la cuota de mantenimiento ordinaria.
- La oferta presentada en este folleto podría sufrir cambios (horario, sala, aforos, cuotas...) en caso de necesidad o de modificación de la normativa sanitaria vigente. De producirse estos cambios serán debidamente comunicados vía correo electrónico.
- **A diferencia de años anteriores, no se cobrará por adelantado ninguna mensualidad.** En caso de causar baja sin justificación médica antes de la finalización del curso serán domiciliadas dos cuotas en concepto de penalización. Sí se aceptarán cambios a otra actividad sin penalización alguna.
- La inscripción a una actividad es personal, y se realiza únicamente para el grupo y el horario correspondiente. No se permitirá el cambio de turno en ninguna actividad salvo en PASS, que es la modalidad definida para aquellos/as usuarios/as que requieran flexibilidad.

preinscripciones

- Las preinscripciones podrán realizarse presencialmente en las oficinas de la sociedad o a través del formulario habilitado en www.anaitasuna.com desde las 10 horas del lunes día 6 de septiembre hasta las 19 horas del miércoles día 8.
- Como principal novedad, este año se podrá hacer una preinscripción doble: la primera opción será la de mayor interés, y la segunda opción se considerará una alternativa, en caso de no obtener plaza en la primera. Las personas interesadas en cursar ambas opciones por igual tendrán la opción de indicarlo en el formulario.
- En el caso de que haya una demanda superior al número de plazas de una actividad, el día 10 de septiembre se realizará un sorteo.
- Entre los días 13 y 14 los resultados de las preinscripciones serán notificados por correo electrónico y publicados en la Recepción del Club, excepto NATACIÓN y ACT. ACUÁTICA, cuyas confirmaciones y listas serán publicadas el lunes día 20.
- Las plazas confirmadas pasan a inscripción directa y no requieren ninguna formalización.
- Sólo se podrán notificar anulaciones desde el miércoles 15 a las 10:00 horas hasta el jueves 16 a las 19:00 horas, excepto en el caso de NATACIÓN y ACT. ACUÁTICA, donde se realizarán desde el martes 21 a las 10:00 horas hasta el miércoles 22 a las 19:00 horas. Pasado este período cualquier solicitud de baja se tramitará aplicando una penalización de dos mensualidades.

inscripciones posteriores

- El día 20 de septiembre se abrirá el plazo para las inscripciones en aquellos cursos en los que queden plazas disponibles. Estas inscripciones se realizarán únicamente de manera presencial en las oficinas del club, confirmándose inmediatamente. No se admitirá la anulación sin penalización.
- Se podrá solicitar una plaza en cualquier momento del curso siempre que queden disponibles.

inscripciones para los no socios/as

- A partir del día 23 de septiembre comenzarán las inscripciones de no socios.
- Las inscripciones se realizarán de manera presencial en las oficinas del Club.
- El coste total del curso se fraccionará en dos pagos iguales, que se domiciliarán en octubre y en febrero.
- En caso de no querer renovar la plaza para la segunda mitad del curso, deberá notificarse en las oficinas antes del 11 de enero de 2022.

Helvetia Hogar

helvetia.es/colectivos/anaitasuna

Nuestro compromiso



Salón. Gotera. Todo seco.



Todo seco.

Para más información, contacta con:

Elizabeth Pérez: M 646 367 757, helvetiaanaitasuna@gmail.com

Nº de registro DGS: C015772603185C

simple. claro. helvetia 

Tu aseguradora suiza



Kultur eta kirol Ekitaldiak 2021 - 2022



ANTRASINA

fitness

ludoteka

ura

kirolak

wellness

kultura

tenisa
pádelá

IRAILA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
		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			

URRIA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
				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

AZAROA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
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					

ABENDUA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
		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		

URTARRILA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
						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					

OTSAILA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
		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			

MARTXOA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
		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		

APIRILA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
				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

MAIATZA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
						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					

EKAINA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
		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			

- 6-7-8 AURREINSKRIPZIOAK
- 13-14 ZERRENDAK ETA BAIEZTAPEN MAILING-A
- 15-16 EZABAKETAK
- 21-22 IGERIKETA EZABAKETAK
- 17 ESKURA DAUDEN LEKUA ARGITARATZEA
- 20 IZEN-EMATEA - IGERIKETA ZERRENDAK
- 23 EZ BAZKIDE IZEN-EMATEA
- JARDUERARIK GABE

- 13 PADEL HASIERA
- 15 JUDO HASIERA
- 1 JARDUEREN HASIERA
- 15 IKASTAROAREN/JARDUEREN AMAIERA

intensitatea



Anaitasuna Informazio Buletina Gehigarri zk.: 86

- Gabonetako oporrak:
Abenduaren 24tik urtarrilaren 6ra (biak barne)
- Aste Santuko oporrak:
Apirilaren 14etik 24ra (biak barne)

Argitaratzailea: Anaitasuna K.K.A.E.
López-Sanz doktorearen kalea, 2
31011 IRUÑA
Tel.: 948 254 900
e-mail: anaitasuna@anaitasuna.com
www.anaitasuna.com

Bulegoen ordutegia: irailetik maiatzera, 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara. Ostiraletan 18: 00ak arte.

anaita bateragarria *Beraz, ez da aitzakianik ariketa familiartean egiteko !*



Ekimen honen bidez laguntza eman nahi zaie familiei, haurrek eta helduek beren adinerako jarduera egokiak ordutegi berean aurkitzeko. Bateragarriak izan daitezkeen jarduerak Anaita bateragarria logoarekin markatuak agertuko dira.



astelehena - asteazkena		
helduak	orduen	haurrak
trx	de 17:15 a 18:00	natación 2 años
spinning	de 17:30 a 18:20	natación 2 años judo infantiles
core	de 18:00 a 18:30	natación nivel1 natación nivel 2 zumba infantil
core	de 18:30 a 19:00	natación nivel1 natación nivel 2 natación nivel 3 zumba infantil
gim.agua.	de 19:00 a 19:45	natación 6 a 10 años
pilates	de 19:00 a 19:55	bailes urbanos

asteartea - osteguna		
helduak	orduen	haurrak
core	de 17:00 a 17:30	natación 2 años
core	de 17:00 a 18:00	natación >12 años judo txikis
funcional hiit 400 kcal	de 17:30 a 18:00	natación 1 natación 2 natación 3
funcional hiit 400 kcal spinning	de 17:30 a 18:30	judo txikis
pilates flow	de 18:00 a 19:00	natación >8 años judo txikis
c. training hiit 400 kcal. trx. spinning zumba	de 18:30 a 19:30	rítmica iniciación judo benjamines

ostirala		
helduak	orduen	haurrak
g. postural	de 17:30 a 18:30	fitness juvenil natación artística natación 3 pelota

larunbata		
helduak	orduen	haurrak
matronatación	de 11:30 a 12:00	natación nivel 1 natación nivel 2

Iudoteka

Hiru urtetik gorakoentzat. Ordubeteko saio bakoitzak euro bateko kostua du. Erreserbatu egin behar da elkarteko harreran edo webeko bazkideen eremuan.

Haurrentzako jarduerak, jolasak eta jostailuak erabiliz, garapen fisikoa eta mentala sustatzeko, beste pertsona batzuekiko elkartasunaz gain.



kirola familiartean

Jarduera hau bikote jakin batzuentzat da. Izan ere, bikotekide batek heldua izan behar du, eta besteak, berriz, bost eta hamar urte artekoa izan behar du. Helburua da topagune bat sortzea, helduak eta haurrak elkarrekin ariketa fisikoa egiten eta jolasean aritzeko, dena familiartean. Beste formatu batzuetarako, galdetu (heldu bat eta bi haur...).

ostr.

18-19h.

lar.

10-11h.

BAZKIDEAK

17€

17€

Nahi duzunean eta nahi duzun bezala entrenatu!

Anaita pass-ekin, nahi duzunean eta nahi duzun bezala entrenatzen ahalko duzu. Erabiltzaile bakoitzaren beharretara hobekien egokitzen den jarduera, eguna eta ordua hautatzeko aukera ematen du. Nahi adina klasetara joaten ahalko zara, mugarik gabe. Horretarako, erreserbatu ordua app-aren bidez Anaitasunako helduen programako edozein jardueratan, leku liberrik badago.

Jarduera bat baino gehiago egin nahi dutenentzat da, hots, astero, lan ordutegi ezberdiak dituztenentzat. Proba ezazue eta ziur gustatuko zaizula.

Urratsak:

Hasierakoak:

- Egin ezazu programarako aurreinskripzioa hilaren 6tik 8ra bitartean.
- Deskargatu zure mugikorrean Anaitasunako aplikazioa (aktibo dagoenean).
- Erregistratu zure erabiltzailea.

Egunerokoan:

- Berrikusi jardueren eskaintza eta aukeratu egin nahi duzuna.
- Gorde zure lekua Anaitasunako app-aren bidez.
- Hurbildu klubera eta gozatu zure jardueraz.

ANAITA PASS KUOTA: 45 EURO

Erabilera baldintzak eta arauak:

- Programari abikitako erabiltzaile orok nahi dituen jarduera-ordu guztiak egin ahal izanen ditu. Jarduera horietara sartzeko, beharrezkoa izanen da aplikazioan lekua erreserbatzea.
- Jarduera guztiek gehieneko edukiera bat izanen dute eta erreserba-hurrenkeraren arabera beteko da.
- Ez da sartzarik izanen jarduera horietan programaren erabiltzaile izan gabe, ezta lekua erreserbatu gabe ere.
- Erregistratutako erabiltzailearen datuak pertsonalak eta besterenezinak dira. Horiek gaizki erabiltzeak zehapenak ekar ditzake.
- Gutxi erabiltzen diren jardueren ordez bestelako jarduerak egingen dira, ikasleen gustuaren arabera eskaintzarik ahalik eta eguneratuena lortzeko.
- Programa hau egingen bada, behar adina jendek eman beharko du izena.

mantentze gimnasia
400kcal - hiit
kirol entrenamendua
entrenamendu funtzionala
bizkortzea
zumba
easy tonua
trx
spinning
spinning xtreme
kung-fu helduak
cross training
kick box training
gimnasia uretan
tai-ji
armony
core-hipopresiboak
stretching
gogartea
erlaxazioa
jarrera lantzeko gimnasia



Mantentze gimnasia

Adin guztiendako da. Jarduera orekatua eta osasungarria da, egokitze fisiko orokorra lortzeko. Ariketak gehienbat aerobikoak dira, malgutasuna, koordinazioa eta artikulazioen mugikortasuna lantzeko eta giharrak bizkortzeko.

astl. - astz. - ostr.

9-9,55h.
10-10,55h.
15,30-16,25h.
19,30-20,25h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

28€ 56€



400kcal-hiit Onartu erronka!

Jarduera hau intentsitate handiko tarteen entrenamenduan oinarritzen da. Indarra eta erresistentzia lantzeko entrenamendua da, ariketa anaerobikoak eta aerobikoak uztartzen baititu. Denbora laburrean entrenamendu zorrotza egin nahi dutenentzat da. Helburua da 45 minutuko saio bakoitzean 400 kilo kaloria erretzea.

astl. - astz.

14,30-15,15h.

astr. - ostg.

10,30-11,15h.
15,30-16,15h.
17,30-18,15h.
18,30-19,15h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€ 48€



kirol entrenamendua

Oinarrizko ezaugarri fisikoak garatzeko eta hobetzeko jarduera da, entrenamendu funtzionalaren metodologian oinarritua, gorputza bere osoan eta orokorrean entrenatuta, hainbat ariketa mota eginez, hala nola core training, entrenamendua esekita, gorputz-harreraren heziketa, bai eta cross-training-ean oinarritutako ariketak ere.

astr. - ostg.

19,15-20,10h.
20,15-21,10h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€ 48€



entrenamendu funtzionala

Entrenatu zirkuituan eta hartu sasoia azkar-azkar, ariketa funtzionalen bidez eta intentsitate altuko metodologia erabiliz (HIIT, Tabata...). Ariketa funtzionalak, baloi astunak, barrak, TRX, kettlebells, functional bags eta beste erabiltzen dira.

astl. - astz.

7,30-8,15h.
20-20,45h.
20,45-21,30h.

astr. - ostg.

7,30-8,15h.
10,45-11,30h.
17,30-18,15h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€ 48€



bizkortzea

Giharrak eta eremu kardiobaskularra lantzeko mugimenduak konbinatzen dituen jarduera da, sasoi fisikoa era funtzionalean hobetzeko asmoz. Giharren tonua eta erresistentzia hobetzeaz gain, gorputzaren jarrera eta kontrola optimizatzen ditu, hainbat ariketa mota uztarturik: indarrezkoak, kardiobaskularrak, GAP, core eta malgutasuna.

astl. - astz.

18,30-19,25h.

20,30-21,25h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€

48€



zumba

Publiko mota guztiendako jarduera da. Dantza mugimenduak egiten dira errutina aerobiko batzuekin konbinatuta. Erritmo latinoak eta amerikarrak erabiltzen dira.

astl. - astz.

9,30-10,25h.

astr. - ostg.

18,30-19,25h.

19,30-20,25h.

20,30-21,20h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€

48€



zumba haurrentzat

8 eta 16 urte arteko neska-mutilendako jarduera da. Egiazko dantza-festak dira, energiagaz beterik, haurrendako pentsaturiko errutinak landuta. Pausoak poliki-poliki ikasten dira, eta jolasak, jarduerak eta miaketa kulturalereko elementuak ere eranstzen dira.

astl. - astz.

18,00-18,55h.

BAZKIDEAK

22€



hiri dantzak

Hainbat estilotako dantza modernoak dira, 10 urtetik 16ra bitarteko neska-mutilentzat. Zenbait mugimendu mota konbinatzen dira, gorputzaren atal guztiak koordinatuta. Arras dantza deigarri eta dibertigarriak dira; koreografia osoak lantzen dira egungo abestiak erabilita.

astl. - astz.

19-19,55h.

BAZKIDEAK

22€

easy tonua

18 urtetik gorakoendako jarduera da, entrenamendu zirkuitu batean, eta aise erabiltzeko moduko makineria baliatuta, giharrek lantzeko ariketak gorputz librean eginda. Lan kardiobaskularra eta aerobikoarekin batera, indarra hobetzen du, bai eta bizkortze orokorra ere. 55 minutuko saioak dira, ariketa fisikoan hasi nahi duten guztientzat.

astl. - astz.
19,30-20,25h.
20,30-21,25h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
24€	48€

trx

Esekita egiten den entrenamendu-sistema da, geure gorputzaren pisua aprobeztatzen duena, giharrek bere osoan lantzeko. Entrenamendu naturala eta funtzionala izatea du ezaugarri. Hainbat gauza hobetzen ditu, hala nola indarra, gorputzaren kontrola, giharren erresistentzia eta tonu abdominala.

astl. - astz.
8,15-9h.
15,30-16,15h.
17,15-18h.

astr. - ostg.
10-10,45h.
18,30-19,15h.
19,15-20h.
20-20,45h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
24€	48€
24€	48€
24€	48€
24€	48€
24€	48€
24€	48€

spinning®

Jarduera bizikleta finko baten gainean egiten da, merkatuan den musikarik ahaltsuenaren eritmoaren ariora. Ariketa kardiobaskularra da eta giharren indarra lantzekoa. Dibertsio handia da oinarri nagusia, bai eta kalorien kontsumoa ere. Talde lana, baina bakoitzarendako helburuak landuta. Gaitasun aerobiko txiki, ertain eta altuko saioak landuko dira, entrenamendua pertsona bakoitzaren beharretara egokitu dadin.

astl. - astz.
17,30-18,20h.
18,30-19,20h.
19,30-20,20h.

astr. - ostg.
10-10,50h.
14,15-15,05h.
17,30-18,20h.
18,30-19,20h.
19,30-20,20h.
20,30-21,20h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
33€	66€

spinning xtreme

Eskakizun fisiko handiko entrenamendua egin nahi dutenendako jarduera da. Beren asteko entrenamendua beste lan batekin osatu nahi dutenentzat gomendatua. Ez da gomendagarria sekulan aritu ez direnentzat.

ostr.
19-20h.

BAZKIDEAK
19€



kung-fu helduak

Autodefentsarako sistema adimentsu eta tradizionala da, jatorriz txinatarra, kirol gisa edo prestakuntza fisikorako egiten dena. Hainbat gauza behar ditu, hala nola kontzentrazioa, elastikotasuna, indarra, erresistentzia eta osasuna.

astl. - astz.

19,30-20,25h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€

48€



fitness gazteentzat

Entrenamendu funtzionalean eta gimnasiokoan hasi nahi duten 13 eta 16 urte arteko neska-mutilentzat, ariketa berri eta askotarikoen bitartez sasoi hartzeko, eta makina egokituak erabilia. Hainbat gauza hobetzen ditu, hala nola giharren tonua, gorputz-jarrera, erresistentzia kardiobaskularra eta arintasuna.

ostr.

17,30-18,30h.

BAZKIDEAK

17€



cross training

Hainbat ariketa mota konbinatzen dituen entrenamendua da: kardiobaskularrak, gimnasiazkoak, funtzionalak, pisuak altxatzea eta olinpiarrak, era askotarikoan eginda eta intentsitate handiz. Sasoi fisikoa, indarra eta potentzia hobetzen ditu, lan funtzionala eta muturreko entrenamendu fisikoa ederki uztarturik.

astl. - astz.

20-20,55h.

astr. - ostg.

9,15-10,10h.
10,15-11,10h.
14,30-15,25h.
18,30-19,25h.
19,30-20,25h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

28€

56€



cross training avanzado

Training-krosaren antzeko jarduerak eta ariketak, baina maila aurreratuko erabiltzaileentzat, baldin eta aurreko urteetan jarduera hori egin badute eta oinarrizko teknikak menderatzen badituzte.

astr. - ostg.

20,30-21,25h.

BAZKIDEAK

28€



kick box training Espero zenuen behin betiko konbinazioa!

Jarduera dibertigarria da bestela entrenatzeko, borroka-arteen teknikak eta entrenamendu funtzionaleko ariketak eginez. Borroka-arteen artean, kickboxing edo muay thai; halaber, kolpeak ematen dira ukabilekin, belaunekin edo ostikoekin (zakuan jotzen da, kontakturik ez).

astl. - astz.

20,30-21,25h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€

48€



easy line 60

60 urtetik gorakoendako. Jarduera zuzendua da, entrenamendu zirkuitu batean egina, aise erabiltzeko makineria baliatuta. 55 minutuko saioak dira, giharrak, indarra, malgutasuna eta erlaxazioa lantzeko ariketak eginez, lagungarriak baitira artikulazioen mugikortasuna eta egoera orokorra hobetzeko.

astl. - astz.

9-9,55h.

10-10,55h.

11-11,55h.

12-12,55h.

astr. - ostg.

9-9,55h.

11-11,55h.

17,30-18,25h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

15€

30€

sala fitness

zerbitzuak, oinarrizko kuotarekin

AHOLKULARITZA GIDATUKO ZERBITZUA.

Aretoko teknikari kualifikatuak ditugu eskura, guztiak ere eskarmentudunak, fitness aretoan bertan erabiltzaileari esateko jarduera fisikoa nola egin eta huraxe praktikatzeko gidatzeko. Zerbitzuak fase hauek ditu:

1ª FASEA: ELKARRIZKETATA. Fase honetan, informazio garrantzitsua biltzen da ariketa fisikoa erabiltzailearen beharretara egokitzeko.

2ª FASEA: PROGRAMA AZALTEA. Ezarri zaion programaren praktika irakasten zaio abonatuari. Alor bakoitza xehetasunez azaltzen zaio (kardiobaskularra, giharrak, malgutasuna, makinak erabiltzea...), teknika behar bezala gauzatzen dela ziurtatuta eta behar diren materialak nahiz makinak ongi erabiltzen direla bermatuta.

3ª FASEA: JARRAIPENA ETA BERRIKUSPENA. Ariketa-programa zehaztu ondoren, oso garrantzitsua da bai jarraipena bai zuzenketa. Programak aldizka berrikusiko dira, ezarri diren helburuen arabera edota, besterik gabe, errutina aldatzeagatik eta motibazioagatik.

Programaziorako aholkularitzarik behar ez bada ere, fitness aretoko langileak erabiltzaileen esanetara egonen dira zalanza guztiak argitzeko, makinak erabiltzen laguntzeko edota ariketa fisikoarekin eta haren praktikarekin lotutako kontu guztiak moldatzeko.

AHOLKULARITZA BIRTUALEKO ZERBITZUA.

Ez da beharrezkoa fisikoki gimnasioan egotea. Izan ere, abonatu guztientzat eskura dagoen My Wellness aplikaziori esker, jarduera fisikoa edozein tokitan programatu daiteke. Adibidez, gorputz libreko programak etxean egiteko, entrenamendua esekita, edo giharrak lantzeko jarraibideak, beste tokiren batean entrenatzen bada. Erabiltzaileak bere gailu mugikorren bidez jarraituko die programei, bideo, irudi eta pertsona bakoitzarentzat egokitutako aholkuen bidez.

astelehena

8 - 14
16 - 20:30

asteartea

7:30 - 13
15:30 - 20:30

asteazkena

8 - 14
16 - 20:30

osteguna

7:30 - 13
15:30 - 20:30

ostirala

8 - 15
16 - 20

larunbata

9:30 - 12:30

Informazio
gehiago hemen:
salafitness@anaitasuna.com



matroigeriketa

Jarduera hau 6 hiletik 23ra bitarteko umetxoentzat da, aitak eta/edo amak soilik lagunduta. Jardueraren bidez estimulazio goiztiarra eragin nahi da, bai fisikoa, bai adimenekoa, eta era berean, umetxoa-aita-ama harreman bizia eskaintzea. 2019/10/1etik 2021/04/1era bitarte jaiotako umetxoentzat. Jarduera hau egiteko, umetxoaren izena eman behar da, familia-liburuaren kopia digitala izena socios@anaitasuna.com helbidera bidaliz, eta gain adierazi behar da zer helduk eman duen izena.

astl. - astz.

17-17,30h.

astr. - ostg.

11,30-12h.
19-19,30h.
19,30-20h.

lar.

11,30-12h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

24€
24€
24€
14€

40€
40€
40€
24€



bi urtekoendako igeriketa

Uretara ohitzeko jarduera da haurrentzat, gurasoek lagundu gabe. Haurrak 2 urte betetik izan behar ditu ikastaroa hasten den egunean. 2018/10/1etik 2019/10/1era bitarte jaiotako haurrentzat.

astl. - astz.

17,30-18h.

16-16,30h.
sólo miércoles

astr. - ostg.

12-12,30h.
17-17,30h.

ostr.

17-17,30h.
17,30-18h.

lar.

10-10,30h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

24€
24€
14€
14€
14€

48€
28€
28€
28€



Haurrak hiru urtetik aurrera

Hiru maila daude:

1 maila: igerian ez dakiten haurrak, eta igerian egiten duten haurrak, baina gehienez hiru metro, mahukarik, taularik, txurrorik... gabe, adina alde batera utzita

2 maila: hiru eta lau urteko haurrak, hiru metrotik gora igeri egiten dutenak, inolako materialik gabe (mahukak, txurroak...) eta ingurune urtarra gutxi meneratzen duten bost urteko haurrak

3 maila: igerian badakiten bost urtetik gorako haurrak eta uretan nola edo hala moldatzen direnak (ez da beharrezkoa uretara jauzi egiten jakitea).

Bost, sei eta zazpi urteko haurrak, ordu erdiko eskolak

astl.-astz.

18-18,30h.
18,30-19h.

astr. - ostg.

17,30-18h.
18-18,30h.
18,30-19h.

astz.

16-16,30h.*
16,30-17h.

ostr.

18-18,30h.
18,30-19h.
19-19,30h.

lar.

10,30-11h.
11-11,30h.
11,30-12h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

22€
22€
22€
14€
14€
14€
14€

44€
28€

*sólo nivel 1

astl. - astz.

18,30-19h.

astr. - ostg.

17,30-18h.
18-18,30h.
18,30-19h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

22€
22€
22€

44€

Haurrak hiru urtetik aurrera

5-9 urteko haurrak, 45 minutuko eskolak, astean behin kalse bat.
Bederatzi urte arteko haurrentzat, uretako ingurunea menderatzen badute.

astl.
17,30-18,15h. 18,15-19,00h.

astz.
16-16,45h. 16,45-17,30h. 17,30-18,15h. 18,15-19h.

ostr.
17,30-18,15h. 18,15-19h. 19-19,45h.

lar.
10,30-11,15h. 11,15-12h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
17€	34€ 34€ 34€

Sei urtetik hamarrera, hobekuntza. 40 minutuko eskolak. Uretan moldatzen diren eta igeriketa tekniketan nola edo hala dakiten haurrak.

astl. - astz.
19,05-19,45h.

BAZKIDEAK
24€



8 urtetik gora

Hobekuntza eta mantentzea. Haur handienendako eta nerabeendako jardue-
ra da, igeriketa estiloak hobetzeko eta kalitate fisiko nagusiak lantzeko:
indarra, abiadura eta erresistentzia. Ordubeteko eskolak.

astl. - ostg.
18-19h. 17-18h. (12 a 17 años)

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
24€	48€
24€	48€



helduendako igeriketa

Ordubeteko eskolak. **Hastapena, hobekuntza eta mantentzea.**

astl.-astr. - ostg.
9,30-10,25h. 10,30-11,25h. 16-17h.

astr. - ostg.
20-21h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
28€	56€
28€	56€
28€	56€
22€	



haurdunendako igeriketa

Berariazko jarduera da haurdunentzat, haren eta umekiaren sasoi fisikoa eta psikikoa hobetzen laguntzeko igeri eginez. Parte-hartzaile bakoitzaren neurriko arreta eskaintzen da, haurdun bakoitzaren haurdunaldi fasea kontuan hartuta. Ikastaroa hasita ere, edozein unetan sar daiteke taldean.

astr. - ostg.

19-20h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€

48€



gimnasia uretan

Helduendako jarduera da, sasoi fisikoa hobetzeko, urak ematen dituen abantailak baliatuta. Lan egokia da indarra, malgutasuna, erresistentzia aerobikoa eta muskuluen tonua hobetzeko. Saiok 45 minutu diraute.

astl.

9,15-10,00h.
10-10,45h.
10,45-11,30h.
19-19,45h.

astz.

9,15-10,00h.
10-10,45h.
10,45-11,30h.
19-19,45h.

ostr.

9,15-10,00h.
10-10,45h.
10,45-11,30h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

28€

56€

23€

46€



adinekoendako ur jarduera

Jarduera hau 65 urtetik gorakoentzat da, irakaskuntza-igerilekuan eginda, osasuna hobetzeko, uraren propietateak baliatuta. Hobekuntza fisikoak, sensorialak eta emozionalak gertatzen dira. Ez da igerian jakin beharrik.

astl. - astz.

11,30-12,30h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

15€

30€



master igeriketa

Gutxienez ere bi estilotan igeri egiten dakitenentzat da, hau da, crawl eta bizkarrean edo bularrekoan dakitenentzat, sasoi fisikoa hobetzeko asmoz, uretan igeriketa entrenamendua eginez. Jarduera hau zorrotzagoa da mantentze igeriketa lantzeko ohiko ikastaroak baino.

astr. - ostg.

20,15-21,15h.

BAZKIDEAK

24€



entrenamendua lehiaketa masterrerako eta triatletentzat

Ezarritako ordutegietan entrenatzera joaten diren triatletei eta igerilariei zuzendutako jarduera.

Lizentziarik gabeko kuota: 28€
Kuota lizentziarekin: 32€

astl. - astz.

20-21h.

ostr.

16-17h.

BAZKIDEAK

32€

Taldearekin entrenatzen ez duten eta entrenamenduak beren kabuz egin nahi dituzten triatletak eta igerilariak. Lurralde-lizentzia barne hartzen du.

Bazkideak, 140 euro denboraldiko
Bazkide ez direnak, 180 euro denboraldiko.



igeriketa sinkronizatua hastapen eskola

Jarduera honek igeriketa eta gimnasia uztartzen ditu, musikaren erritmoaren ariora. Zortzi urtetik gorako haurrentzat da, hots, crawl, bizkar eta bular igeriketan dakitenentzat.

ostr.

17,30-19h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

30€

45€



tai-ji

Meditazioaren artea da mugimenduan, gorputzaren, adimenaren eta gogoaren arteko oreka lortzea helburu duena. Mugimendu geldiek eta zirkularrek onura handia ekartzen diote gure gorputzari.

astl. - astz.

18,30-19,25h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

24€

48€



pilates

18 urtetik gorako bazkideentzat da. Luzamenduak egiteko eta gorputza indartzeko ariketak dira, giharrak sendotzeko eta bizkortzeko, gorputz-jarrera hobetzeko, eta malgutasuna eta oreka emateko. Gorputza eta gogoia lantzeko jarduera.

astl. - astz.

10-10,55h.

19-19,55h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

33€

66€



pilates aurreratua

Jarduera 18 urtetik gorako bazkideentzat da, metodoa ezagutzen badute eta gaitasun fisikoak hobetu nahi badituzte. Jarduera honetan egindako ariketek indar eta malgutasun handiagoa eskatzen dute fisikoki. Funtsezkoa da kontrola, arnasketa eta ariketaren zentralizazioa. Eskolak era dinamikoagoan egiten dira eta mugimenduaz gozatzen da. Hainbat ariketa-sekuentzia konbinatzen dira, eta klaseen amaieran, ongizate-sentsazioa lortzen da.

astr. - ostg.

10-10,55h.

18-18,55h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

33€

70€



armony

Metodo bikaina eta osoa da, arnas ariketak, yoga, pilates eta stretching-a konbinatzen dituena. Lagungarria da elastikotasuna eta malgutasuna hartzeko, gorputz-jarrera eta erlaxazioa hobetzeko, artikulazioak lantzeko, tentsioak arintzeko eta arnasa behar bezala hartzen irakasteko, diafragma askatuz. Erlaxatzen, luzamenduak egiten eta gorputz-jarreraren ergonomia hobetzen ikasi nahi duen edonorentzat da.

astl. - astz.

8,15-9,10h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

24€

48€

yoga

Hatha Yoga, ariketa fisikoak izateaz gain, tradizio zahar eta aberatsa da. Yoga egitean gorputzaren eta buruaren ongizatea landuko dugu aldi berean.

astl. - astz.

17,15-18,15h.

astr. - ostg.

11,15-12,15h.
17,15-18,15h.
19-20h.
20-21h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

27€

54€

yoga leuna (hastapena)

Jarduera lasaia eta erlaxatua nahi duten edo hasten direnentzat da. Garrantzi berezia emanen zaio gorputz eta arnas pertzepzioari.

astl. - astz.

11,15-12,15h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

27€

54€

yoga seniorra

Mugikortasun orokor handiagoa lantzeko saioak dira, artikulazioen lana nabarmenduta. Askotariko ariketak eta jarrerak, goizeko ordutegira egokituta. Saioak gomendagarriak dira 60 urtetik gorako jendearentzat.

astr. - ostg.

9,45-10,45h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

27€

54€

core-hipopresiboak

Gerriaren tonua hobetzeko saioa da, egonkortasun eta indar handiagoa emateko. Funtseko eremu hori indartzen du, jarrera ona izateko eta bizkarreko minak prebenitzeko. Zoru pelbikoaren tonua hobetzeaz gain, huraxe ahultzen duten ekintzak nola saihestu irakasten du. Monitoreak jardueraren garapenaz arduratuko da, eta hark ere erabakiko du zenbat core ariketa eta zenbat ariketa hipopresibo egin.

astl. - astz.

9,15-9,45h.
18-18,30h.
18,30-19h.

astr. - ostg.

8,15-8,45h.
10-10,30h.
17-17,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

19€

38€



stretching

Malgutasuna eta jarrera hobetzeko jarduera da. Horretarako, stretching metodoak eta jarrera-teknikak ikasi eta eginen dira, pilates eta gimnasiako beste diziplina batzuk oinarri dituztenak. 18 urtetik gorako jendearentzat da.

astl. - astz.

18,30-19,25h.

19,30-20,25h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

24€

48€



gogartea

Gogo-bihotzaren entrenamendua da askatasun mental eta emozional handiagoa izateko eta gudan mugitzen dena argiago ulertzeko. Hainbat tresna erabiliko ditugu, hala nola arnasketa, gorputz-sentsazioetan arreta pausatzea, eta gorputzean kontzientzia garatzea, tresna egokiak baitira aztura eta bulkadetatik askatzeko, eta ongizate pertsonal handiagoa lortzeko. Zalantza eta galderetarako tartea izanen da.

ostr.

20,30-21,15h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

17€

34€



erlaxazioa

Eguneroko tentsioek desoreka eta asegabetasuna eragiten dute gudan, eta, askotan, gaixotasuna eta mina izaten dituzte ondorio. Agian une egokia da une batez gelditzeko eta arnasari behatzen ikasteko, arnasketak berak pertsonari lasaitasun-egoera batera eraman dezan, bere onera itzul dadin eta bere burua beste begi batzuekin ikusteko eta ulertzeko.

ostr.

19,30-20,25h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

17€

34€



jarrera lantzeko gimnasia

Jarrera hobetzera bideratutako jarduera da, berrantolaketa eta jarrera-tonua estimulatzeko duten ariketen bidez. Mugikortasuna, malgutasuna, oreka eta gorputz-kontrola hobetzen ditu, ariketa sorta baten bidez: mugikortasun ariketak, berariazko egokitapena eta luzaketak. Bizkarra osasuntsu edukitze-ko metodarik egokiena da.

ostr.

17,30-18,25h.

18,30-19,25h.

BAZKIDEAK

EZ BAZKIDEAK

17€

34€



Tenisa haurrentzat

5 urtetik 14ra bitarte. Ordubeteko saioa astean.
Astean 2 orduko ikastaroa, 55 euro.

astz. - lar.

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

33€ 42€



tenisa helduentzat

Ordubeteko saioa astean.
Astean 2 orduko ikastaroa, 59 euro.

astl. - astr. - ostg. - ostr. -lar.

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.
19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

astz.

19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

33€ 42€



padela haurrentzat

6 urtetik 14ra bitarte. Ordubeteko saioa astean.
Astean 2 orduko ikastaroa, 55 euro.

HASTAPENA sei ikaslez osaturiko taldeak. Kuota: 29 euro.
HOBEKUNTZA lau ikaslez osaturiko taldeak. Kuota: 33 euro.

Taldeak jarduerako irakasleak osatuko ditu, mailen arabera.

astl. - astr. - ostg. - ostr.

16,30-17,30h.

astz.

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.

lar.

9,30-10,30h.
10,30-11,30h.
11,30-12,30h.
12,30-13,30h.
13,30-14,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

29€ 42€



padela helduentzat

Astean ordubeteko klasea.
Astean 2 orduko ikastaroa, 59 €.

Astelehenetik ostiralera, ordu eta erdiko eskolak.
Goizetan baizik ez, 9:30etik 13:30era.
Hileko kuota: 49€ bazkieak/ 60€ ez bazkideak.

Irailaren 13tik ekainaren 16ra iraunen du.
Kontsulta guztiak padel@anaitasuna.com helbidean eginen dira.

astl. - astr. - ostg. - ostr. -lar.

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.
19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

astz.

19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

33€ 42€

txikiak (2015-16-17 urteetan jaiokoak)

Dibertsioa, heziketa eta psikomotrizitatearen garapena judo-jolasen bidez.

astr. - ostg.

17,30-18,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

26€

36€

benjaminak (2012-13-14 urteetan jaiokoak)

Heziketa, psikomotrizitatearen, erresistentziaren eta indarraren garapena, borroka-jolas orientatuen bidez. Teknikak garrantzi handiagoa du. Baliteke lehen harremana izatea Nafarroako Kirol Jokoekin.

astr. - ostg.

18,30-19,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

26€

36€

haurraks (2009-10-11 urteetan jaiokoak)

Judokaren trebetasun fisikoak eta teknikak garatu eta sendotzea. Eskualdeko eta estatuko lehiaketetan parte hartzea, ahalik eta ahaleginik handiena egiteko helburuz eta judoka bakoitzaren berariazko helmugak lortzeko.

astl. - astz.

17,30-18,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

27€

36€

defentsa pertsonala (18 urtetik gora)

Teknikak ikasi eta lantzea: judoa, jiu-jitsu-a eta aikido jostagarria, sasoi onari eusteko eta geure burua defenditzen ikasteko.

astr. - ostg.

19,30-20,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

27€

36€

 haur irristaketa

Jarduera honen helburu nagusia da 5 eta 14 urte bitarteko haurrek patinetan ibiltzen ikastea, giro jostagarrian, jolasaren bidez, lankidetzan eta primeran pasatuta.

astz.

18,30-19,30h.

ostg.

18,30-19,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

14€

28€



mahai-tenisa

helduentzat

Jarduera 16 urtetik gorako bazkideentzat da. Sasoi fisikoa eta psikikoa hobetzea du helburu, bai eta gizarte harremanak garatzea eta kirol dibertigarria egiteak dakarren poza lortzea, oso ona baita erlaxatzeko edo lehiaketarako. Taldeak gehienez 12 lagunekoak. Atalak materiala jarriko du, behar izanez gero.

haurrentzat

Jarduera 6 eta 14 urte arteko bazkideentzat da. Gutxienez 6 lagun beharko dira, eta gehienez, hamar.

astl. - astz.

19-20,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

20€

40€

astr. - ostg.

17-18,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

20€

40€



gimnasia erritmikoa hastapen eskola

Bost eta hamar urte bitarteko neskatoentzat da. Koordinazioa, psikomotrizitatea, elastikotasuna eta malgutasuna landuko dira, gimnasiako berezko elementuak sartzen joateko, hala nola orekak, jauziak, birak eta akrobaziak.

astr. - ostg.

18,15-19,15h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

25€

40€



pilota hastapen ikastaroa

Jarduera sei urtetik gorako haurrentzat da. Eskupilotan eta gomazko palan arituko dira.

astz. - ostr.

17,30-18,30h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

22€

44€

pintura haurrentzat

Pinturaren eta marrazkiaren munduan sartzeko jarduera da. Lehen azalpenak emanen dira oinarrizko kontzeptuez, materialez eta hainbat teknikaz, hiztegiak, etab., sormena garatuta eta praktikan jarrita. Sei urtetik gorako haurrentzat.

astr.
17,30-19h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
25€	50€

pintura

Olio-teknikak garatuko dira edo bestelako proposamenak, bai eta margolanaren fase guztien ezaugarriak ere. Eskolak ikasleen proposamenetan daude oinarrituta.

astz. - ostr.
10-12,30h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
40€	80€

garuneko gimnasia

Beren garuna sasoian mantendu nahi duten 60 urtetik gorako pertsonentzat da. Programa honen bidez, beren trebetasunak hobetu eta beren adimen-gaitasunak zainduko dituzte, bizitza intelektual aktiboari eusteko. Hainbat ariketa eta teknika landuko dira oroimena mantentzeko eta hobetzeko. talde ariketa eta dinamiken bidez, abakoaren bidezko kalkulua ona da buru arintasunerako, arretarako eta psikomotrizitaterako.

astl.
11-12h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
22€	44€



ikasi zure mugikorra erabiltzen

Helburua da teknologia berriak ikastea baina eguneroko beharrek loturik. Bi orduko saioak izanen dira, astean bi egunetan, bi hilabetez. Gerora ere interesa badago, berriro eskainiko da.

astr. - ostg.
9,30-11,30h.

BAZKIDEAK
28€

helduendako sukaldaritza ikastaroa

Urri, azaro eta abenduko asteazkenetan egingen da. Zortzi laguneko lau talde izanen dira, eta talde bakoitzak hilean asteazken batez parte hartuko du. Hiru plater prestatuko dira.

astz.
17,30-19h.

BAZKIDEAK
20€



txikichef Bihurtu chefa!

Actividad dirigida a niños/as de entre 8 a 15 años que quieran iniciarse en las nociones básicas de cocina. Los niños/as llegarán cenados a casa. Se incluye la comida y los materiales. Esta actividad será de octubre a mayo. Escoger un día a la semana (o astl. o astz.).

astl. - astz.
17-18,30h.

BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
25€	40€

antzerkia

Inoiz pentsatu al duzu antzerkia egitea? Bada, zatoz eta parte hartu antzerki taldean. Pertsonaia bat antzeztea zer den sentituko duzu, eta gozagarria da esperientzia gainerako antzezleekin batera egitea. 18 urtetik gorakoentzat.

Ostiraletan eginen da, 18:00etatik 20:00etara, urritik aitzina. Izena emateko, mezu elektronikoa bat bidali behar da inscripciones@anaitasuna.com helbidera, izen-abizenak eta bazkide-zenbakia adierazita, eta mezuaren gaian "Antzerkia" idatzita.

ostr.
18-20h.

argazki ikastaroa

Argazkian hasia. Informazioa eta oinarrizko kontzeptuak argazkiak hartzeko moduari buruz eta sortzen diren artxiboak kudeatzeari buruz. Mezu elektronikoa bat bidaliko da ordutegien eta prezioaren berri emateko, bai eta kartel bidez ere. Beraz, ez da aurreinskrribatu beharrik.

irakurketa kluba

Inork irakurketa taldeko kide izan nahi badu, posta elektronikoa bat bidali beharko da inscripciones@anaitasuna.com helbidera, izen-abizenak eta bazkide-zenbakia adierazita, gaian "irakurketa taldea" mezua idatzita. Talde bat osatzen saiatuko gara eta interesdunekin harremanetan jarriko gara. Hilean asteazken batean egingo da, 18:00etan.

abesbatza

Inork Anaitasuna Abesbatzako kide izan nahi badu, posta elektronikoa bat bidali beharko da inscripciones@anaitasuna.com helbidera, izen-abizenak eta bazkide-zenbakia adierazita, gaian "abesbatza" mezua idatzita. Talde bat osatzen saiatuko gara eta interesdunekin harremanetan jarriko gara. Musikaren oinarrizko ezagutzak irakasten dira, baina ez da beharrezkoa alde aurretiko ezagutzarik izatea. Abesatea gustatzen bazaizu, hau da zure lekua. Astean behin eginen da, 19:00etatik 21:00etara.

zineforum

Astero film bat ikusi eta, ondoren, solasaldia egingo da, bere bertuteak aztertzeko. Hileko azken ostegunean egingo da 17:30etik aurrera.

arau orokorrak

- Kirol jarduera guztiak urriaren 1etik ekainaren 15era bitarte emanen dira, SALBU:
 - IGERIKETA (salbu URETAKO GIMNASIA, URETAKOM JARD. eta DEF. PERTSONALA: urriaren 1etik maiatzaren 31ra.
 - JUDO: irailaren 15etik maiatzaren 31ra.
 - PADELA eta TENISA: irailaren 13tik ekainaren 18ra.
 - Azalpenean data zehaztuak dituzten jarduerak.
- Jarduera guztietarako gutxieneko adina 16 urtekoa da, jardueran bertan besterik esaten ez bada.
- Jarduerak gutxieneko aurreinskripzio kopuru bat beharko dute abian jartzeko, eta gehienez ere leku kopuru bat izanen dute. Aurreinskripziorako epea iraganik, behar adina jenderik ez duten jarduerak ezeztatu egingen dira.
- Liburuxka honetan adierazitako tarifak ikastaroaren guztizko kostuaren arabera ezarritako zatiari dagozkie. Zenbateko hori hilabete bakoitzaren hasieran igorriko da, mantentze-kuota arruntarekin batera.
- Liburuxka honetan ageri den eskaintzak aldaketak izan ditzake (ordutegia, aretoa, edukierak, kuotak, etab.), behar izanez gero edo indarreko osasun araudia aldatuz gero. Aldaketa horiek egiten badira, behar bezala jakinaraziko dira posta elektronikoz.
- **Aurreko urteetan ez bezala, ez da alde aurretik hileko kuotarik kobratuko.** Ikastaroa bukatu baino lehen medikuaren justifikaziorik gabe baja hartzen bada, bi kuota helbideratuko dira penalizazio gisa. Beste jarduera baterako aldaketak onartzen badira, inolako penalizaziorik gabe.
- Jarduera batean izena ematea pertsonala da, eta taldearentzat eta dagokion ordutegiarentzat baizik ez da egiten. Ezin izanen da txandarik aldatu ezin jardueratan, PASSetan izan ezik, hori baita malgutasuna behar duten erabiltzaileentzat ezarria dagoen modalitatea.

aurreinskripzioak

- Aurreinskripzioak Elkarteko bulegoetan bertan edo www.anaitasuna.com webgunean prestatutako inprimakiaren bidez egingen dira, irailaren 6ko (astelehena) 10:00etatik irailaren 8ko (asteazkena) 19:00etara.
- Berrikuntza nagusiarri dagokionez, azpimarratu behar da aurten aurreinskripzio bikoitza egin daitekeela: 1. aukera interes handienekoa izanen da, eta 2. aukera, berriz, hautabidetzat hartuko da 1. aukeran lekurik lortzen ez bada. Bi lekuetan interesa dutenek (bietan ere aritu nahi dutelako) horrelaxe adierazteko aukera izanen dute inprimakian.
- Jardueretan, eskaria leku kopurua baino handiagoa bada, hilaren 10ean zozketa egingen da.
- Hilaren 13tik 14ra bitarte, aurreinskripzioen emaitzak posta elektronikoz jakinaraziko eta Klubeko harreraren argitaratuko dira, salbu IGERIKETA eta URETAKO JARDUERA, eta baieztapenak eta zerrendak hilaren 20an, astelehenarekin, argitaratuko dira.
- Baieztatutako lekuak zuzenean inskribatuko dira eta ez dute inolako formalizaziorik behar.
- Ezabaketak hilaren 15eko (asteazkena) 10:00etatik hilaren 16ko (osteguna) 19:00ak arte bakarrik jakinarazten ahalko dira, salbu IGERIKETA ETA URETAKO JARDUERA, hilaren 21eko (asteartea) 10:00etatik hilaren 22ko (asteazkena) 19:00ak arte egingen baitira. Epe hori igarotakoan, edozein baja eskaera bi hileko penalizazioarekin bideratuko da.

aurreinskripzioen ondorengo izen-ematea

- Irailaren 20tik aurrera, epea irekiko da leku libreak gelditzen diren ikastaroetan izena emateko. Izena aurrez aurre baizik ez dira egingen Klubeko bulegoetan, berehala baieztatuko dira eta EZ da onartuko ezabaketarik, penalizaziorik gabe.
- Ikastaroko edozein unetan eskatu ahalko da leku libre bat, betiere plazak libre gelditzen badira.

bazkide ez direnen izen-ematea

- Irailaren 23tik aurrera hasiko da bazkide ez direnen izen-ematea.
- Izen-ematea aurrez aurre egingen da, Klubeko bulegoetan.
- Ikastaroaren kostu osoa bi ordainketa berdinetan zatituko da, eta urrian eta otsailean helbideratuko dira.
- Ikastaroaren bigarren zatirako plaza berri nahi ez bada, 2022eko urtarrilaren 11 baino lehen jakinarazi beharko da bulegoetan.

Helvetia Hogar

helvetia.es/colectivos/anaitasuna

Nuestro compromiso



Salón. Gotera. Todo seco.

Para más información, contacta con:

Elizabeth Pérez: M 646 367 757, helvetiaanaitasuna@gmail.com

Nº de registro DGS: C015772803183C

simple. claro. helvetia 
Tu aseguradora suiza

