

# Programa de Actividades Deportivas y Culturales 2022 - 2023



## SEPTIEMBRE

L M X J V S D

29	30	31	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
10	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	24
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
12	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	26
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	31			

## 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	31			

29-30-31	PREINSCRIPCIONES PÁDEL Y TENIS
6-7-8	PREINSCRIPCIONES
13	LISTAS Y MAILING CONFIRMACIÓN
15	ANULACIONES AADD Y JUDO
16	PUBLICACIÓN PLAZAS DISPONIBLES
20	SORTEO Y LISTAS DE NATACIÓN
21	ANULACIONES NATACIÓN
22	INSCRIPCIONES
26	INSCRIPCIONES NO SOCIOS
29	CONFIRMACIÓN / ANULACIÓN PENDIENTES
	SIN ACTIVIDAD

- 9 SORTEO JUDO
- 12 SORTEO AADD - INICIO PADEL
- 15 INICIO JUDO
- 1 INICIO ACTIVIDADES
- 15 FINAL DE CURSO/ACTIVIDADES

intensidad



alta



media



baja

actividad  
nuevaactividad  
incluida en anaita pass

## Boletín Informativo Anaitasuna Suplemento nº.- 87



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

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.

# ¿Cómo hacer tu preinscripción?

Descárgate la APP de Anaitasuna desde Google Play o App Store.



Cada socio/a, incluidos los menores de edad, deberán acceder con su usuario y su contraseña. Si desconoces tus credenciales envíanos un correo a [inscripciones@anaitasuna.com](mailto:inscripciones@anaitasuna.com) indicando nombre y apellidos, y el correo electrónico al que quieres vincular tu ficha de socio/a.

Consulta un paso a paso a través de este código QR.



# 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 (no incluye DEFENSA PERSONAL): del 15 de septiembre al 17 de junio (sábado).
  - PADEL y TENIS: del 12 de septiembre (lunes) al 18 de junio.
  - Actividades con fechas especificadas en la descripción.
- La edad mínima para todas las actividades es de 16 años excepto las actividades de la categoría INFANTIL/JUVENIL, ENVEJECIMIENTO ACTIVO y 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 tienen un número máximo de plazas. Las actividades que, tras el periodo de preinscripciones, no alcancen el cupo mínimo establecido, serán canceladas.
- Las tarifas reflejadas en el presente folleto corresponden a la fracción mensual establecida por el coste total del curso. Dicha cantidad se girará a primeros de cada mes junto a la cuota de mantenimiento ordinaria. En el caso de las actividades que se inician antes y/o finalizan después se facturará la parte proporcional.
- La oferta presentada en este folleto podría sufrir cambios (horario, sala, aforos, cuotas...) a lo largo del curso en caso de necesidad. De producirse estos cambios serán debidamente comunicados vía correo electrónico.
- En caso de causar **baja sin justificación médica antes de la finalización del curso serán giradas a la cuenta habitual dos cuotas en concepto de penalización**. Si 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 ANAITA-PASS**, que es la modalidad definida para aquellos/as usuarios/as que requieran flexibilidad.
- La inscripción a actividades de alta intensidad solo es recomendable para personas con unas capacidades físicas que se adecuen a las características de cada actividad. Es responsabilidad de cada usuario valorar su estado físico y si este es compatible con la intensidad de la actividad. Además, se recomienda que cada persona comuniqué al monitor al inicio del curso si sufre problemas físicos que puedan afectar a su salud debido al esfuerzo físico.
- En el caso de los menores de edad, será necesario que se autorice la gestión de datos personales en el momento de la inscripción.
- Cualquier circunstancia extraordinaria que no esté contemplada en la normativa será resuelta por la Junta Directiva.

## preinscripciones

- Las preinscripciones podrán realizarse presencialmente en las Oficinas de la Sociedad o a través de la aplicación móvil **desde las 10:00 horas del lunes 5 de septiembre hasta las 19:00 horas del jueves 8 de septiembre** (excepto PADEL y TENIS).
- En el caso de PADEL y TENIS, las preinscripciones se realizarán a través de los mismos canales entre el 29 de agosto y el 1 de septiembre. El coordinador de la sección se pondrá en contacto con los/as interesados/as y confirmará o cancelará la plaza.
- **La preinscripción se hará para un máximo de dos actividades diferentes** (nunca dos horarios de la misma actividad). En el caso de detectar irregularidades se anularán todas las preinscripciones del socio/a.
- En caso de que haya una demanda superior al número de plazas de una actividad, el día 12 a partir de las 18:00 horas se realizará automáticamente un sorteo. En el caso de NATACIÓN y ACT. ACUÁTICA este sorteo se realizará el martes día 20 de septiembre.
- El martes 13 de septiembre 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 a lo largo del martes día 20.
- Las preinscripciones resultarán en:
  - **Confirmadas:** se ha obtenido plaza (bien por inscripción directa, bien por obtener plaza mediante el sorteo automático). No requiere confirmación ni formalización.
  - **Lista de espera:** se ha realizado un sorteo y no se ha obtenido plaza. El/la socio/a tendrá que mantenerse pendiente de su correo electrónico, donde se le notificará si pasa a tener una plaza directa, que deberá anular en menos de 48 horas si no quiere hacer uso de la misma.
  - **Canceladas:** el curso no ha obtenido el mínimo deseable de plazas y se cancela sin posibilidad de repesca.
  - **Pendientes:** el curso queda en suspensión hasta el 28 de septiembre, fecha en la que se confirmará o anulará definitivamente.
- Se podrán notificar **reclamaciones y anulaciones hasta el jueves 15 a las 19:00 horas**, en el caso de NATACIÓN y ACT. ACUÁTICA hasta el jueves 21 a las 19:00 horas mediante correo electrónico a [inscripciones@anaitasuna.com](mailto:inscripciones@anaitasuna.com). **Pasado este periodo cualquier solicitud de baja se tramitará aplicando una penalización de dos mensualidades.**

## inscripciones después de preinscripciones

- Desde el día 22 de septiembre (jueves) en adelante se abrirá el plazo para inscripciones en aquellos cursos donde queden plazas disponibles. Estas inscripciones se realizarán de manera presencial en las oficinas del Club y a través de la APP, **se confirmarán inmediatamente y NO se admitirá la anulación de las mismas sin penalización.**
  - Se podrá solicitar una plaza disponible en cualquier momento del curso siempre que queden plazas disponibles.
  - En el caso de las actividades con progresión de nivel (YOGA, PILATES, PATINAJE, CROSS TRAINING, SPINNING XTREME, JUDO, TAI CHI) la inscripción con el curso ya iniciado solo podrá realizarse en los casos en los que las personas puedan asumir el nivel alcanzado por el resto de la clase.
- 

## inscripciones no socios/as

- A partir del día **26 de septiembre** (lunes) 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 abonarán en el momento de la inscripción** en efectivo o tarjeta de crédito. El pago del segundo cuatrimestre se deberá formalizar en las Oficinas antes del 31 de enero de 2023 o se perderá la plaza.
- En ningún caso se reintegrará el importe ya abonado.

# 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 spinning	de 17:30 a 18:30	judo txikis
pilates flow	de 18:00 a 19:00	natación >8 años judo txikis
c. training 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

		lunes a jueves 17 a 19,30h.	viernes 17,30 a 20,30h.	sábados 17,30 a 20,30h.	domingos 17,30 a 19,30h.	bonos mensuales sólo socios/as
<b>txikipark</b> (4 a 10 años)	SOCIOS	1€ / hora	1€ / hora	2€ / tarde	2€ / tarde	Txikipark: 10€ / mes Ludoteca: 10€ / mes Ludobxiki: 15€ / mes
	NO SOCIOS	2€ / hora	2€ / hora	5€ / tarde	5€ / tarde	
<b>ludoteca</b> (3 a 10 años)	SOCIOS	1€ / hora	1€ / hora	sin servicio	sin servicio	
	NO SOCIOS	2€ / hora	2€ / hora	sin servicio	sin servicio	

Por motivos de aforo, tanto en el caso de las entradas diarias como en el de los bonos mensuales será obligatorio reservar el horario a través de la APP o de la Recepción del Club.



¡ Entrena cuándo quieras y cómo quieras !

Con Anaitapass, 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 en cualquier actividad del programa de adultos de Anaitasuna en la que existan plazas disponibles. 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.

La ventana de reserva de actividades se abre 48 horas antes del día deseado, a las 22:00 horas.

Busca el logotipo de Anaitapass en las actividades para saber qué tienes disponible con esta opción.

---

**Cuota mensual: 45€ / mes**

---

#### **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.

core  
cross training  
easy tono  
ent. deportivo  
funcional  
gimnasia agua  
gim. mantenimiento  
gimnasia postural  
hipopresivos  
kick box training  
meditación  
relajación-equilibrium  
spinning  
spinning-xtreme  
static dance  
stretching  
tonificacion  
trx  
zumba



## gimnasia mantenimiento

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

**lunes - miércoles - viernes**

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

SOCIOS NO SOCIOS

28€ 56€

analita  
pass



## 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€

analita  
pass



## 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.  
14,30-15,15h.  
20-20,45h.  
20,45-21,30h.

**martes - jueves**

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

SOCIOS NO SOCIOS

26€ 52€

analita  
pass



## 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€

analita  
pass





## 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.

SOCIOS NO SOCIOS

24€

48€



## 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**

20,00-20,55h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€

48€



## 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**

20,00-20,55h.

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.  
17,15-18h.**martes - jueves**18,30-19,15h.  
19,15-20h.  
20-20,45h.

SOCIOS NO SOCIOS

26€

52€

## 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€

analita pass

## 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 NO SOCIOS

19€ 66€

analita pass

## 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

20,30-21,25h.

### martes - jueves

9,30-10,25h.  
10,30-11,25h.  
19,30-20,25h.

### SOCIOS NO SOCIOS

33€ 66€

analita pass

## 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 NO SOCIOS

33€ 66€



## 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.

**martes - jueves**

18,30-19,15h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

24€

48€

## sala fitness

cuota mensual 4€, acceso desde los 16 años cumplidos

La cuota mensual no solo te da acceso a una de las salas de musculación mejor equipadas, también te posibilita consultar ejercicios y nuevas rutinas con un equipo de profesionales altamente cualificados que te ayudarán a conseguir tus objetivos. Trabajamos con aparatos My Wellness, gracias a los cuales tendrás la posibilidad de integrar tu rutina en aplicaciones móviles.

Si tienes metas personales o deportivas todavía más exigentes, consulta la posibilidad de Entrenamiento Personal o Asesoramiento Deportivo con nuestro equipo de Sala.

horario de acceso sala fitness

**lunes a viernes**

7:00 a 21,30

**sábados, domingos y festivos**

7:00 a 20,30

Horario de atención de los técnicos de Sala Fitness

**lunes**

8 a 14  
16 a 20,30

**martes**

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

**miércoles**

8 a 14  
16 a 20,30

**jueves**

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

**viernes**

8 a 15

**sábado**

9,30 a 12,30

Solicita cita previa o haz tu consulta en el correo: [salafitness@anaitasuna.com](mailto:salafitness@anaitasuna.com)



## zumba infantil

Actividad dirigida a chicos/as entre 8 y 11 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	NO SOCIOS
24€	48€



## bailes urbanos

Bailes modernos de diferentes estilos dirigidos a chicos/as de 12 a 15 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	NO SOCIOS
24€	48€



## fitness juvenil

Dirigido a chicos/as de entre 12 y 15 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**  
17,30-18,25h.

SOCIOS	NO SOCIOS
17€	34€



## cross teens

Nueva actividad para los/as adolescentes más activos. Adaptación para esta franja de edad del entrenamiento Cross Training.

**martes - jueves**  
18,30-19,25h.

SOCIOS	NO SOCIOS
33€	66€



## gimnasia en el agua de octubre a junio

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€
24€	46€

Todas las actividades que se indican a continuación comienzan en octubre y terminan en mayo. Las listas definitivas de estas actividades, a diferencia de otras, se publicarán el 20 de septiembre.



## 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 1/10/2020 y el 1/04/2022. 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**

12-12,30h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

26€	52€
26€	52€
26€	52€
26€	52€
16€	32€



## natación para adultos

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

**lunes-martes - jueves**

9,30-10,25h.  
10,30-11,25h.  
16-16,55h.

**martes - jueves**

20-21h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

29€	58€
29€	58€
29€	58€
25€	50€



## 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 NO SOCIOS**

25€	50€
-----	-----



## 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€

## natación máster no presencial

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 de 2 años

Actividad de familiarización con el medio acuático para niños sin la compañía de sus progenitores (la inscripción se realizará a nombre del/de la menor). Es imprescindible que el niño/a tenga dos años cumplidos a la fecha de inicio del curso y que esté registrado/a como socio/a. Para niños nacidos entre el 1/10/2019 y el 1/10/2020.

<b>lunes - miércoles</b> 17,30-18h.  16-16,30h. <small>SOLO MIÉRCOLES</small>	<b>martes - jueves</b> 12-12,30h. 17-17,30h.	<b>viernes</b>  17-17,30h.	<b>sábados</b>  10-10,30h.	<b>SOCIOS</b> 26€ 26€ 16€ 16€	<b>NO SOCIOS</b> 52€ 52€ 32€ 32€
---	--	----------------------------------	----------------------------------	---	--



## natación 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.

1 clase de media hora a la semana

2 clases de media hora a la semana

<b>miércoles</b> 16-16,30h. 16,30-17h.	<b>viernes</b> 17,30-18h. 18-18,30h. 18,30-19h.	<b>sábados</b> 10,30-11h. 11-11,30h. 11,30-12h.	<b>SOCIOS</b> 15€	<b>NO SOCIOS</b> 30€
--	--	--	----------------------	-------------------------

<b>lunes-miérc.</b> 18-18,30h. 18,30-19h.	<b>martes - jueves</b> 17,30-18h. 18-18,30h. 18,30-19h.	<b>SOCIOS</b> 23€	<b>NO SOCIOS</b> 46€
---	--	----------------------	-------------------------



## natación 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.

1 clase de media hora a la semana

2 clases de media hora a la semana

<b>miércoles</b> 16,30-17h.	<b>viernes</b> 17,30-18h. 18-18,30h. 18,30-19h.	<b>sábados</b> 10,30-11h. 11-11,30h. 11,30-12h.	<b>SOCIOS</b> 15€	<b>NO SOCIOS</b> 30€
--------------------------------	--	--	----------------------	-------------------------

<b>lunes-miérc.</b> 18-18,30h. 18,30-19h.	<b>martes - jueves</b> 17,30-18h. 18-18,30h. 18,30-19h.	<b>SOCIOS</b> 23€	<b>NO SOCIOS</b> 46€
---	--	----------------------	-------------------------



## natación 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).

2 clases de media hora a la semana

<b>lunes - miércoles</b>
18,30-19h.

<b>martes - jueves</b>
18-18,30h. 18,30-19h.

SOCIOS	NO SOCIOS
23€	46€

1 clase de 45 minutos a la semana

<b>lunes</b>
18,15-19h.

<b>miércoles</b>
16-16,45h. 16,45-17,30h. 17,30-18,15h. 18,15-19h.

<b>viernes</b>
17,30-18,15h. 18,15-19h. 19-19,45h.

<b>sábados</b>
10-10,45h. 10,45-11,30h. 11,30-12,15h.

SOCIOS	NO SOCIOS
18€	36€



## natación perfeccionamiento (a partir de 6 años)

De 6 a 10 años.

Clases de 40 minutos para menores con dominio del medio acuático y cierto dominio de las técnicas de natación.

<b>lunes - miércoles</b>
19,05-19,45h.

SOCIOS	NO SOCIOS
26€	52€

## natación perfeccionamiento y mantenimiento (a partir 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.

1 clase de 45 minutos a la semana

<b>lunes</b>
17,30-18,15h.

SOCIOS	NO SOCIOS
18€	36€

2 clases de una hora a la semana

<b>martes - jueves</b>
19-20h.

SOCIOS	NO SOCIOS
27€	54€

2 clases de una hora a la semana, desde 12 años

<b>martes - jueves</b>
17-18h.

SOCIOS	NO SOCIOS
27€	54€



## iniciación a natación sincronizada

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.

<b>viernes</b>
17,30-19h.

SOCIOS	NO SOCIOS
30€	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.

**martes - jueves**

17-17,55h.

SOCIOS NO SOCIOS

24€

48€



## pilates desde los 18 años

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**

9,45-10,40h.

18-18,55h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€

66€



## 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**

17,15-18,25h.

**martes - jueves**

17,15-18,25h.

18,30-19,40h.

SOCIOS NO SOCIOS

30€

60€



## 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**

11,15-12,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

30€

60€



## yoga profundización

Se aconseja al menos dos años de experiencia y dominio de las posturas básicas, así como cierto hábito de concentración y relajación. Se avanzará en estos aspectos y se progresará en la enseñanza general y respiratoria, incluyendo la práctica meditativa.

**martes - jueves**

11,15-12,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

30€

60€



## yoga dinámico

el yoga dinámico es una modalidad del Hatha yoga donde las asanas se suceden de una forma fluida con un ritmo rápido y activo, mientras la respiración es profunda y lenta.

Se incluyen Surya Namaskar y una meditación tras la práctica.

**miércoles - viernes**

9,15-10,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

30€

60€



## static dance

Es una experiencia de danza libre, no verbal, a través de la música y el movimiento. Un espacio más allá de la mente donde el cuerpo se puede expresar con libertad, conectando de forma íntima con uno mismo y/o con el grupo.

**viernes**

10,30-11,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

17€

34€



## core

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.

**lunes - miércoles**

18-18,30h.

**martes - jueves**

8,20-8,50h.  
17-17,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

19€

38€



## hipopresivos

Mejora el tono del suelo pélvico y enseña a evitar acciones que lo debiliten.

**lunes - miércoles**

9,30-10h.  
18,30-19h.

**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.

**martes - jueves**

11-11,55h.  
20-20,55h.

**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.

**miércoles - viernes**

8,30-9,15h.

**viernes**

20,30-21,25h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

28€ 56€  
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€

En el caso de TENIS Y PADEL, el curso empieza el 12 de septiembre (lunes) y termina el 17 de junio (sábado). Las preinscripciones se realizarán entre el 29 de agosto y el 1 de septiembre y será el coordinador el que contacte con los/as interesados/as y confirmará o cancelará la plaza.



## tenis

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€ 66€



## pádel

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 / 98€ no socios

Cualquier consulta puede realizarse en el correo [padel@anaitasuna.com](mailto:padel@anaitasuna.com).

### 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€ 66€



## tenis de mesa

Clase semanal de una hora.  
Posibilidad de dos días a la semana (59€)

### lunes - miércoles

19-20,30h.

### SOCIOS NO SOCIOS

33€ 66€



## judo

### defensa personal (desde los 18 años)

**Práctica y aprendizaje de técnicas de judo, jiu-jitsu y aikido lúdico**, con el objetivo de adquirir y mantener una buena forma física y aprender a defenderse. Será imprescindible el pago de la Licencia Federativa de 2023. El curso se inicia el 1 de octubre y finaliza el 15 de junio.

### martes - jueves

19,30-20,30h.

### SOCIOS NO SOCIOS

28,50€ 57€

En el caso de TENIS Y PADEL, el curso empieza el 12 de septiembre (lunes) y termina el 17 de junio (sábado). Las preinscripciones se realizarán entre el 29 de agosto y el 1 de septiembre y será el coordinador el que contacte con los/as interesados/as y confirmará o cancelará la plaza. Los grupos serán formados por el profesorado en función de los niveles.



## tenis para menores

De 5 a 14 años. Clase semanal de una hora.  
Curso de 2 horas semanales, 59€.

### miércoles - sábados

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

### SOCIOS NO SOCIOS

33€ 66€



## pádel para menores

De 6 a 14 años. Clase semanal de una hora.  
Dos niveles, iniciación y perfeccionamiento

Posibilidad de dos días a la semana:  
55€ iniciación, 59€ perfeccionamiento

### lunes - martes - miércoles - jueves - viernes - sábados

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

### SOCIOS NO SOCIOS

33€ 66€



## 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**. Será necesario traer patines (en línea o de cuatro ruedas)

### miércoles

18,30-19,30h.

### jueves

18,30-19,30h.

### SOCIOS NO SOCIOS

14€ 28€



## iniciación a gimnasia rítmica

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€

Será imprescindible el pago de la Licencia Federativa de 2023 que se girará a mediados de curso; además, todos los menores de nueva incorporación deberán abonar el último tercio de la licencia de 2022. El curso se inicia el 15 de septiembre y finaliza el 15 de junio.

## judo

### iniciación (nacidos en los años 2017-2018)

Amplio desarrollo de la psicomotricidad a través de juegos sencillos orientados a aprender habilidades para el Judo. Mediante el juego se divierten y se educan en valores como el respeto y el esfuerzo.

**martes - jueves**

17,20-18h.

SOCIOS NO SOCIOS

27,50€ 55€

### txikis (nacidos en los años 2015-2016)

Aprender judo mediante juegos enfocados a este deporte. Amplio trabajo **de la psicomotricidad, la resistencia aeróbica, la agilidad, la resistencia a la fuerza y las habilidades sociales.** Formación en valores como **la disciplina, el esfuerzo y el respeto.**

**martes - jueves**

18-18,45h.

SOCIOS NO SOCIOS

28,50€ 57€

### benjamines (nacidos en los años 2013-2014)

Educación física y psíquica del judoka. Desarrollo de la psicomotricidad, la resistencia aeróbica y anaeróbica, la agilidad, la fuerza y las habilidades sociales. Formación en valores como la disciplina, el esfuerzo, el respeto y el compañerismo. La faceta técnica adquiere una mayor importancia. Posible primer contacto con los Juegos Deportivos de Navarra.

**martes - jueves**

18,45-19,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

28,50€ 57€

### infantiles (nacidos en los años 2010-2012)

**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

29,50€ 59€

## ajedrez

¡Ajedrez, el juego milenario que vuelve a estar de moda! Diviértete y haz amigos mientras desarrollas el pensamiento lógico, la capacidad de cálculo, la toma de decisiones etc. Clases para niñas y niños a partir de 6 años. Cada fin de trimestre se otorgará un informe de progreso y aptitudes firmado por el Gran Maestro Mikel Huerga.

Nivel 0: iniciación total al ajedrez

Nivel 1: para niños y niñas con conocimientos básicos como mover piezas y hacer jaque.

**martes - viernes**

NIVEL 0 - 17,15-18h.  
NIVEL 1 - 18-18,45h.

SOCIOS NO SOCIOS

1 DÍA / SEMANA  
16€ 32€  
2 DÍAS / SEMANA  
27€ 54€

---

Las Escuelas Deportivas de Anaitasuna son las secciones dedicadas al deporte de competición y/o a la práctica intensiva de una disciplina en concreto.

Puede pertenecer a ellas cualquier socio/a siempre que lo apruebe el/la delegado/a correspondiente a cada sección y, en el caso de deportistas externos, el/la delegado/a de la Junta Directiva.

La pertenencia a cualquier Escuela Deportiva implica el compromiso de un pago por temporada, estipulado según las necesidades concretas de la sección. El coste anual se comunicará en las reuniones informativas de principios de temporada o a través de cada delegado/a de sección.

Si quieres más información sobre un deporte en concreto, o estás interesado/a en empezar una nueva práctica deportiva, puedes ponerte en contacto directamente con la correspondiente sección:

<b>Balonmano</b>	<a href="mailto:balonmano@anaitasuna.com">balonmano@anaitasuna.com</a>
<b>Fútbol sala</b>	<a href="mailto:futsal@anaitasuna.com">futsal@anaitasuna.com</a>
<b>Gimnasia Rítmica</b>	<a href="mailto:ritmica@anaitasuna.com">ritmica@anaitasuna.com</a>
<b>Natación</b>	<a href="mailto:natacion@anaitasuna.com">natacion@anaitasuna.com</a>
<b>Judo</b>	<a href="mailto:judo@anaitasuna.com">judo@anaitasuna.com</a>
<b>Halterofilia</b>	<a href="mailto:halterofilia@anaitasuna.com">halterofilia@anaitasuna.com</a>
<b>Tenis de Mesa</b>	<a href="mailto:tenismesa@anaitasuna.com">tenismesa@anaitasuna.com</a>
<b>Natación Artística</b>	<a href="mailto:sincronizada@anaitasuna.com">sincronizada@anaitasuna.com</a>

## 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

50€ 100€



## bailes latinos

En nuestras clases bailes latinos podrás aprender todo lo necesario para realizar un correcta ejecución de estos estilos de baile. Anímate a bailar y a pasar un buen rato.

**miércoles**

18,30-20h.

SOCIOS NO SOCIOS

20€ 40€



## sevillanas

Aprende a bailar sevillanas y prepárate para la feria! Clases de iniciación para todas las edades, y clases de perfeccionamiento para aquellos que quieran continuar su formación. Anímate a bailar, a ejercitar tu mente y a pasar un buen rato entre sevillana y sevillana.

**viernes**

INICIACIÓN - 17-17,55h.  
AVANZADO - 18-18,55h.

SOCIOS NO SOCIOS

17€ 34€



## punto y ganchillo

¿Quieres aprender a hacer magia con tus agujas de punto o ganchillo? Si te estás iniciando (o quieres iniciarte) en el mundo de las labores de punto y ganchillo, quieres perfeccionar tu técnica, o quieres aprender a realizar un proyecto o técnica concreta, apúntate a nuestras clases y disfruta!

**jueves**

10,30-12h.  
17,30-19h.

SOCIOS NO SOCIOS

25€ 34€

## 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](mailto: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 cartelería, 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](mailto: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.**

---

# 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	NO SOCIOS
20€	40€

# coro

Si se está interesado en formar parte del Coro Anaitasuna, **se debe enviar un correo electrónico a [inscripciones@anaitasuna.com](mailto: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.

---

# pintura y creatividad

A partir de 6 años. En este proyecto creativo dedicado a los/as más jóvenes realizaremos varios talleres que interaccionan entre ellos: dibujo, acuarela, plastilina y pastas para modelar, témpera, transferencia de fotografías a otro soporte, máscaras.

**martes**

17,30-19h.

**SOCIOS** **NO SOCIOS**

25 

50 

---

## txikichef * Convi rtete en un auténtico chef!*

Actividad dirigida a niños/as de entre 8 a15 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.

Por razones organizativas no podemos concretar día y hora de esta actividad, os daremos más detalles por correo electrónico tan pronto como sea posible.

Queremos promover que el envejecimiento de la población de nuestro entorno se produzca con la máxima capacidad funcional y con la mejor calidad de vida, de manera que las personas permanezcan activas, autónomas e independientes durante el mayor tiempo posible.



## 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

20€ 40€



## 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€



## 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

30€ 60€

## 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. Dos niveles: iniciación y avanzado

### lunes

INICIACIÓN - 10-11h.  
AVANZADO - 11-12h.

### SOCIOS NO SOCIOS

22€ 44€

Helvetia Hogar

[helvetia.es/colectivos/anaitasuna](http://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](mailto:helvetiaanaitasuna@gmail.com)**

Nº de registro DGS: C015772803183C

**simple. claro. helvetia**   
Tu aseguradora suiza

