



Gracias a la colaboración de:

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

# Programa de Actividades Deportivas y Culturales 2023 - 2024



¡Arranca la temporada 2023-2024 con las actividades deportivas y culturales en Anaitasuna!

Aquí tienes toda la oferta que lanzamos para ti. Hemos pensado en todos los perfiles que componemos Anaitasuna para que encuentres tu espacio de deporte, cultura, relax y bienestar, de la mano de nuestros mejores profesionales.

Un año más, la apuesta por un cuadro de monitores de alto nivel nos dará la diferencia. Un valor añadido en tu segunda casa que queremos mantener.

En Anaitasuna, la calidad es el centro de nuestra oferta. Y dicha calidad parte de la confianza que os transmiten los monitores que llevan una larga trayectoria en el club.

Como verás en este folleto, mantenemos las actividades que ya funcionan y que cuentan con la fidelidad de nuestra gente, y se suma el esfuerzo por la innovación, las nuevas tendencias deportivas y la conciliación.

Este folleto es un claro ejemplo de la vida en Anaitasuna: actividades transversales, para todas las edades y niveles, basadas en la calidad y el desarrollo físico y mental.

¡Lee, elige y disfruta!



|   |    |
|---|----|
| Calendario  | 4  |
| ¿Cómo hacer tu preinscripción?                    | 5  |
| Normas generales                                  | 6  |
| Preinscripciones                                  | 7  |
| Inscripciones fuera del plazo de preinscripciones | 7  |
| Ludotxiki   | 8  |
| Anaita pass                                       | 9  |
| Fitness   | 10 |
| Fitness menores                                   | 16 |
| Agua  | 17 |
| Agua menores                                      | 21 |
| Wellness  | 22 |
| Deportes  | 25 |
| Deportes menores                                  | 27 |
| Escuelas deportivas                               | 29 |
| Cultura   | 30 |
| Cultura menores                                   | 33 |
| Envejecimiento activo                             | 34 |

## SEPTIEMBRE

L M X J V S D

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 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 | 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 | 29 |    |    |    |

## 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 |

|             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| 28-29-30-31 | PREINSCRIPCIONES PÁDEL Y TENIS      |
| 4-5-6-7     | PREINSCRIPCIONES                    |
| 13          | LISTAS Y MAILING CONFIRMACIÓN       |
| 15          | ANULACIONES AADD Y JUDO             |
| 16          | PUBLICACIÓN PLAZAS DISPONIBLES      |
| 18          | INSCRIPCIONES                       |
| 20          | INSCRIPCIONES NO SOCIOS             |
| 22          | CONFIRMACIÓN / ANULACIÓN PENDIENTES |
|             | SIN ACTIVIDAD                       |

- 11 INICIO PÁDEL E INSCRIPCIONES JUDO
- 12 SORTEO AADD
- 18 INICIO JUDO
- 2 INICIO ACTIVIDADES
- 15 FINAL DE CURSO/ACTIVIDADES
- 31 FINAL DE CURSO ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y NATACIÓN

intensidad



alta



media



baja

actividad  
nuevaanaita  
passactividad  
incluida en anaita pass

## Boletín Informativo Anaitasuna Suplemento nº.- 88

- Vacaciones de Navidad:  
del 23 de diciembre al 7 de enero (ambos inclusive)
- Vacaciones de Semana Santa:  
del 27 de marzo al 7 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 lunes a viernes de 9,30 a 14,30h. y de 15,30 a 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 el vídeo tutorial de cómo preinscribirse



consulta el vídeo tutorial de cómo añadir a un familiar para preinscribirlo

## normas generales

- 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 a 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 comunique 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 9:30 horas del lunes 4 de septiembre hasta las 18:00 horas del jueves 8 de septiembre** excepto PÁDEL Y TENIS que serán desde las **9:30 horas del lunes 28 de agosto hasta las 18:00 horas del jueves 31 de agosto**.
- **Solo se podrá realizar la preinscripción para UNA ACTIVIDAD**. En el caso de detectar más de una inscripción por persona, se admitirá la última y se anularán todas las anteriores. Solamente las actividades SPINNING XTREME y FUNCIONAL XTREME no computarán para este límite.
- En el caso de que haya una demanda superior al número de plazas, se procederá a un sorteo que se realizará de manera automática el día 12 de septiembre.
- Las confirmaciones se realizarán por correo electrónico a lo largo del miércoles 13 de septiembre. Este día también se publicarán las listas de manera física en la recepción de Anaitasuna.
- Las preinscripciones resultarán en:
  - **Confirmadas:** se ha obtenido plaza, no se requiere confirmar ni formalizar.
  - **Lista de espera:** tras el sorteo no se ha obtenido plaza. Rogamos al socio que se mantenga atento/a al correo electrónico, ya que se le notificará por esa vía si ha obtenido plaza, y deberá anular la misma en menos de 48 horas si finalmente no quiere hacer uso de la misma.
  - **Canceladas:** el curso no ha obtenido el mínimo deseable de plazas y se cancela definitivamente.
  - **Pendientes:** el curso queda pendiente de obtener más solicitudes hasta el viernes 22 de septiembre, fecha en la que se confirmará o cancelará.
- Se podrán notificar **reclamaciones y anulaciones hasta el viernes 15 de septiembre a las 18:00 horas**, siempre mediante correo electrónico a [inscripciones@anaitasuna.com](mailto:inscripciones@anaitasuna.com). **Pasada esta fecha cualquier solicitud de baja se tramitará aplicando una penalización equivalente a dos mensualidades del curso.**

## inscripciones fuera del plazo de preinscripciones

- Desde el día 18 de septiembre a las 9:30 cualquier socio se podrá inscribir a cualquier actividad en la que queden plazas disponibles, independientemente de si ya ha obtenido una plaza en otra actividad. Solo en el caso de JUDO y DEFENSA PERSONAL, las inscripciones directas se abrirán desde el lunes 11 de septiembre a las 9:30.
  - Las plazas se asignarán tanto de manera presencial como a través de la app por orden de solicitud.
  - La inscripción a estas plazas es directa y cualquier cancelación conllevará una penalización equivalente a dos mensualidades de la actividad.
  - En el caso de actividades con progresión (YOGA, PILATES, PATINAJE, CROSS TRAINING, JUDO, TAI CHI), la inscripción con el curso ya avanzado solo podrá realizarse en aquellos casos en los que el/la solicitante pueda asumir el nivel alcanzado por el resto del alumnado y siempre que el monitor o director de la sección lo considere apropiado.
- 

## inscripciones no socios/as

- Solo en el caso de JUDO y DEFENSA PERSONAL, las inscripciones directas se abrirán desde el lunes 11 de septiembre a las 9:30.
  - Desde el día 20 de septiembre a las 9:30 cualquier no socio podrá solicitar plaza en un cursillo en el que haya aforo disponible.
  - 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 2024 o se perderá la plaza.
  - En ningún caso se reintegrará el importe ya abonado.
-

# ludotxiki

El servicio de ludoteca y txikipark se puede solicitar como un bono mensual o por sesiones y está orientado para niños y niñas de 4 a 10 años. En el caso de los menores con 3 años cumplidos, solo se podrá acceder a la ludoteca.

Del 15 de septiembre de 2023 al 15 de junio de 2024 (ambos inclusive). Vacaciones de Navidad y Semana Santa, cerrado según calendario general de actividades.

Solicita la activación del bono de manera presencial en recepción, o mediante correo electrónico a [recepcion@anaitasuna.com](mailto:recepcion@anaitasuna.com).

|                  |                       |                 |                                   |                                    |
|------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <b>txikipark</b> | <b>lunes a jueves</b> | <b>viernes</b>  | <b>sábados</b><br>17,30 a 20,30h. | <b>domingos</b><br>17,30 a 19,30h. |
| <b>ludoteca</b>  | 17 a 19,30h.          | 17,30 a 20,30h. | sin servicio<br>sin servicio      | sin servicio<br>sin servicio       |

## normativa

- Será necesario reservar plaza a través de la app con las credenciales del menor, tanto en el caso de abonados mensuales como en accesos diarios.
- Será necesario reservar plaza siempre que se vaya a hacer uso del espacio de ludoteca o txikipark, independientemente de si el menor está abonado o no.
- Los padres de los niños de 3 a 5 años (inclusive) tendrán que permanecer en el Salón Belagua, para llevar a los txikis al baño en caso necesario.
- Es obligatorio el uso de calcetines.
- No se puede acceder con comida ni chucherías.
- Se recomienda que los menores traigan su botella de agua.
- Bono mensual: 9€ al mes, acceso tanto a la ludoteca (juego asistido) como al txikipark (piscina de bolas y camas elásticas), para los menores de 4 a 10 años. En el caso de niños de 3 años, 7€ al mes.
- Entrada diaria: 1€ cada sesión de media hora.



¡ 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 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 72 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: 46€ / 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.
- En caso de necesidad, la organización podrá limitar el número de reservas diarias o semanales por usuario. Este tipo de restricciones, de haberlas, serán debidamente comunicadas.

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



**FITNESS**



## 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. (suave)  
19,30-20,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

30€ 60€

anaita pass



## entrenamiento deportivo

Orientado hacia el  **desarrollo y mejora de las cualidades físicas**  básicas como la fuerza, resistencia y flexibilidad y, basada en la metodología del entrenamiento funcional. Entrenando el cuerpo de manera integral y global con ejercicios de fuerza-resistencia con el peso del cuerpo, balones medicinales, discos, mancuernas, bandas elásticas, etc. Asimismo, se trabajan ejercicios de fortalecimiento del core, ejercicios en suspensión y la técnica postural de los ejercicios.

**martes - jueves**

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

SOCIOS NO SOCIOS

25€ 50€

anaita 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, functional bags...

**lunes - miércoles**

14,30-15,15h.  
19,15-20h.  
20-20,45h.  
20,45-21,30h.

**martes - jueves**

7,30-8,15h.  
17,30-18,15h.

SOCIOS NO SOCIOS

27€ 54€

anaita pass



## entrenamiento funcional xtreme

Complementa tu rutina semanal y supera el reto de un tercer día de Entrenamiento Funcional. Solo para personas que ya hayan practicado la actividad y ya tengan un nivel avanzado.



**viernes**

7,30-8,15h.  
18,45-19,30h.

SOCIOS NO SOCIOS

19€ 38€

anaita 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, core y flexibilidad.

**lunes - miércoles**

18,30-19,25h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

25€ 50€



## gap

Rutina de tonificación centrada en fortalecer glúteos, abdominales y piernas, que se ejecuta tanto con el peso del cuerpo como con elementos variados (pesas, steps...).



**lunes - miércoles**

20,30-21,25h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

25€ 50€



## kangoo jumps

Actividad aeróbica que se desarrolla saltando con unas botas especiales diseñadas para amortiguar el impacto. Trabaja core, piernas, espalda, equilibrio y propiocepción. La cuota incluye las botas Kangoo Jumps, que se utilizarán en cada clase.



**martes - jueves**

17,30-18,25h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

27€ 54€



## 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**

25€ 50€

## kick box training

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 |
|--------|-----------|
| 25€    | 50€       |

## kick box training expres (30 minutos)



**lunes - miércoles**  
7,30-8h.

| SOCIOS | NO SOCIOS |
|--------|-----------|
| 19€    | 38€       |

## 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**  
18-18,55h.

| SOCIOS | NO SOCIOS |
|--------|-----------|
| 25€    | 50€       |

## 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**  
17,15-18h.

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

| SOCIOS | NO SOCIOS |
|--------|-----------|
| 27€    | 54€       |



## 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.

### martes - jueves

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

### 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 NO SOCIOS

19€ 38€



## 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.

### martes - jueves

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

### SOCIOS NO SOCIOS

35€ 70€



## 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

35€ 70€

## hiit 30'

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 express en 30 minutos.

### lunes - miércoles

8-8,30h.  
18,30-19h.

### SOCIOS NO SOCIOS

19€ 38€

## core

Sesiones de media hora de ejercicios intensos centrados en el refuerzo de la zona abdominal y lumbar.

### lunes - miércoles

18-18,30h.

### martes - jueves

10-10,30h.  
17-17,30h.

### SOCIOS NO SOCIOS

19€ 38€

## sala fitness

cuota mensual 6€, acceso desde los 15 años cumplidos (previa autorización, consulta en oficinas)

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 con nuestro equipo de Sala la posibilidad de Entrenamiento Personal, Asesoramiento Nutricional o Asesoramiento Deportivo.**

horario de acceso sala fitness

### lunes a viernes

7,00 a 21,30h.

### sábados, domingos y festivos

7,00 a 20,30h.

Horario de atención de los técnicos de Sala Fitness

### lunes

8 a 14  
16 a 21

### martes

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

### miércoles

8 a 14  
16 a 21

### jueves

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

### viernes

8 a 14  
16 a 20

### sábado

9,30 a 12,30

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



## deporte en familia

Deporte en familia llega a Anaitasuna para buscar un espacio de encuentro en torno al deporte. Multideporte para ti y para tus hijos/as de entre 3 y 6 años. Disfruta de este momento de diversión y aprende nuevos deportes.



|                |
|----------------|
| <b>sábados</b> |
| 11-12h.        |

|        |           |
|--------|-----------|
| SOCIOS | NO SOCIOS |
| 25€    | 50€       |

Precio (por pareja, padre/madre + hijo/a)  
+10€ a partir del segundo hijo.



## 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.

|                          |
|--------------------------|
| <b>lunes - miércoles</b> |
| 17-17,55h.               |

|        |           |
|--------|-----------|
| SOCIOS | NO SOCIOS |
| 25€    | 50€       |



## fitness juvenil

Dirigido a chicos/as de entre 12 y 15 años que quieran iniciarse en el **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.

|                |
|----------------|
| <b>viernes</b> |
| 17,30-18,25h.  |

|        |           |
|--------|-----------|
| SOCIOS | NO SOCIOS |
| 19€    | 38€       |



## funcional teens

De 14 (cumplidos) a 16 años. Iníciate en el entrenamiento funcional. Adaptamos los ejercicios del circuito de este tipo de entrenamiento para los/as adolescentes más activos.



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

|        |           |
|--------|-----------|
| SOCIOS | NO SOCIOS |
| 33€    | 66€       |





**AGUA**



## 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   | miércoles   | viernes                                     | SOCIOS         | NO SOCIOS      |
|---|---|---|----------------|----------------|
| 9,15-10,00h.<br>10-10,45h.<br>10,45-11,30h.<br>19-19,45h. | 9,15-10,00h.<br>10-10,45h.<br>10,45-11,30h.<br>19-19,45h. | 9,15-10,00h.<br>10-10,45h.<br>10,45-11,30h. | 30€<br><br>25€ | 60€<br><br>50€ |



## matronatación

Actividad para bebés de 6 a 23 meses de edad (**en horarios marcados con \* podrán tener ya 24 meses cumplidos**), acompañados exclusivamente del padre y/o madre. Actividad cuyo objetivo es la estimulación temprana tanto a nivel físico como intelectual y ofrecer un momento de intensa relación bebé-papá-mamá. **Esta actividad requiere inscribir al menor en el Club, se solicitará una copia del libro de familia.**

| lunes - miércoles | martes - jueves                          | sábados    | SOCIOS                          | NO SOCIOS                       |
|-------------------|--|------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 17-17,30h.        | 11,30-12h.*<br>19-19,30h.<br>19,30-20h.* | 11,30-12h. | 27€<br>27€<br>27€<br>27€<br>17€ | 54€<br>54€<br>54€<br>54€<br>34€ |

\*horarios abiertos a niños/as con 2 años cumplidos



## natación para adultos

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

| lunes - martes - jueves                     | martes - jueves | SOCIOS                            | NO SOCIOS                |
|---|-----------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 9,30-10,25h.<br>10,30-11,25h.<br>16-16,55h. | 20-21h.         | 30,50€<br>30,50€<br>30,50€<br>26€ | 61€<br>61€<br>61€<br>52€ |



## natación para embarazadas

Actividad específica para embarazadas cuyo objetivo principal es contribuir a la mejora física y psíquica de la gestante y el feto permitiendo afrontar así en mejores condiciones el momento del parto. Todo ello a través de la práctica de la natación, de movilizar los grupos musculares implicados en el proceso del embarazo, así como de técnicas respiratorias y de relajación. 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 | SOCIOS | NO SOCIOS |
|-----------------|--------|-----------|
| 19,30-20,15h.   | 28€    | 56€       |



## 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. **Se girará el importe de la licencia a mediados de curso en aquellos casos en los que se confirme con el entrenador.**

**lunes - miércoles**

20-21h.

**viernes**

16-17h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

30,50€

61€

## natación máster no presencial

Triatletas y nadadores/as máster que no entrenan con el grupo y quieren 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 adultas

Disfruta de una actividad completa que agrupa el control del agua, el movimiento de la danza, el ritmo de la música y el trabajo en equipo. Se precisa ser capaz de realizar como mínimo un largo fluido en tres estilos (braza, crol, espalda), además de ser capaz de bucear y tirarse de cabeza.

**lunes**

18-19,30h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

32€

64€



## natación de 2 años

Actividad de familiarización con el medio acuático para niños sin la compañía de un adulto (si se desea realizar la actividad con el/la peque se podrá inscribir en el grupo de matronatación de martes y jueves a las 11:30 o 19.30). Imprescindible que el niño o niña tenga **2 años cumplidos** a la fecha de inicio del curso y que esté registrado como socio/a. Nacidos entre el 01/10/2020 y el 1/10/2021.

| lunes - miércoles   | martes - jueves | viernes    | sábados    | SOCIOS                  | NO SOCIOS         |
|---|-----------------|------------|------------|-------------------------|-------------------|
| 17,30-18h.<br>16-16,30h.<br><small>sólo miércoles</small> | 17-17,30h.      | 17-17,30h. | 10-10,30h. | 27€<br>16,50€<br>16,50€ | 54€<br>32€<br>32€ |



## natación nivel 1

Niños que no saben nadar y niños que si saben nadar (pero hasta un máximo de 3 metros sin ayuda de manguitos, tabla, churro, etc.), **independientemente de la edad.**

1 clase de media hora a la semana

2 clases de media hora a la semana

| miércoles                | viernes    | sábados    | SOCIOS | NO SOCIOS |
|--------------------------|------------|------------|--------|-----------|
| 16-16,30h.<br>16,30-17h. | 17,30-18h. | 10,30-11h. | 15,50€ | 31€       |

| lunes - miércoles        | martes - jueves          | SOCIOS | NO SOCIOS |
|--------------------------|--------------------------|--------|-----------|
| 18-18,30h.<br>18,30-19h. | 17,30-18h.<br>18-18,30h. | 24€    | 48€       |



## natación nivel 2

Niños de **3 y 4 años** que nadan más de 3 metros sin ayuda de ningún tipo de material (manguitos, churros, etc.), y niños de **5 años** con poco dominio del medio acuático.

1 clase de media hora a la semana

2 clases de media hora a la semana

| miércoles  | viernes    | sábados    | SOCIOS | NO SOCIOS |
|------------|------------|------------|--------|-----------|
| 16,30-17h. | 18-18,30h. | 11-11,30h. | 15,50€ | 31€       |

| lunes - miércoles        | martes - jueves          | SOCIOS | NO SOCIOS |
|--------------------------|--------------------------|--------|-----------|
| 18-18,30h.<br>18,30-19h. | 18-18,30h.<br>18,30-19h. | 24€    | 48€       |



## natación nivel 3

Niños **a partir de 5 años** que si saben nadar y tienen cierto dominio del medio acuático (no es necesario saber saltar al agua)

2 clases de media hora a la semana

1 clase de 45 minutos a la semana

**lunes - miércoles**

18,30-19h.

**martes - jueves**

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

SOCIOS

NO SOCIOS

24€

48€

**miércoles**

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

**viernes**

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

**sábados**

10,45-11,30h.  
11,30-12,15h.

SOCIOS

NO SOCIOS

19€

38€



## 6 a 10 años perfeccionamiento

Clases de 40 minutos de duración. Niños con dominio del medio acuático y cierto dominio de las técnicas de natación.

**lunes - miércoles**

19,05-19,45h.

SOCIOS

NO SOCIOS

28€

56€

## mayores de 8 años perfeccionamiento y mantenimiento

Actividad para los niños más mayores y adolescentes encaminada a perfeccionar los estilos de natación y trabajar las principales cualidades físicas: fuerza, velocidad y resistencia.

1 clase de una hora a la semana

2 clases de una hora a la semana

**lunes**

17,15-18,15h.

SOCIOS

NO SOCIOS

20€

40€

**martes - jueves**

19-20h.

SOCIOS

NO SOCIOS

30€

60€



## 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.

**viernes**

17,30-19h.

SOCIOS

NO SOCIOS

30€

60€



**WELLNESS**



## 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.  
20-20,55h.



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**.

### martes - jueves

17,15-18,25h.  
18,30-19,40h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€ 66€



## 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.  
17,15-18,25h.

SOCIOS NO SOCIOS

33€ 66€



## 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

33€ 66€



## hipopresivos

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

**lunes - miércoles**

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.

**martes - jueves**

11-11,30h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

25€

50€

19€

38€



## meditación y relajación

Para y aprende a observar tu respiración, atiende a tus sensaciones corporales y desarrolla la consciencia en tu cuerpo para alcanzar un mayor bienestar personal y librarte de las tensiones cotidianas.

**viernes**

19,30-20,25h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

19€

38€



## 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**

19€

38€





**DEPORTES**

En el caso de TENIS Y PÁDEL, el curso empieza el 11 de septiembre (lunes) y termina el 15 de junio (sábado). Las preinscripciones se realizarán entre el 28 y el 31 de agosto 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, 65€.

### 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

39€ 78€



## pádel

Clase semanal de una hora.  
Curso de 2 horas semanales, 65€.

### 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

39€ 78€

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



## 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 2024. El curso se inicia el 2 de octubre y finaliza el 14 de junio.

### martes - jueves

19,30-20,30h.

### SOCIOS NO SOCIOS

29€ 59€

En el caso de TENIS Y PÁDEL, el curso empieza el 11 de septiembre (lunes) y termina el 15 de junio (sábado). Las preinscripciones se realizarán entre el 28 y el 31 de agosto 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, 65€.

### miércoles - sábados

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

### SOCIOS NO SOCIOS

39€ 78€



## 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:  
58€ iniciación, 65€ perfeccionamiento.

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

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

### INICIACIÓN SOCIOS INICIACIÓN NO SOCIOS

34€ 68€

### PERFECCIO. SOCIOS PERFECCIO. NO SOCIOS

39€ 78€



## 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

17€ 34€



## iniciación a gimnasia rítmica

Para niñas y niños 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

30€ 60€

Será imprescindible el pago de la Licencia Federativa de 2024, que se girará a mediados de curso; además, todos los menores de nueva incorporación deberán abonar el último tercio de la licencia de 2023. El curso se inicia el 18 de septiembre y finaliza el 14 de junio. **Las preinscripciones para estas modalidades se realizarán del 28 al 31 de agosto. Inscripciones directas desde el lunes 11 de septiembre a las 9:30.**

## judo

### iniciación (nacidos en los años 2018-2019)

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

28€ 56€

### txikis (nacidos en los años 2016-2017)

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

29€ 58€

### benjamines (nacidos en los años 2014-2015)

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

29€ 58€

### infantiles (nacidos en los años 2011-2013)

**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

30€ 60€

---

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> |



**CULTURA**

## 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**

52€ 104€

## bailes latinos

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

**viernes**

18,30-20h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

22€ 44€

## sevillanas

¡Aprende a bailar sevillanas y prepárate para la feria! Desde los 16 años. Clases de iniciación, y 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.

**miércoles**

AVANZADO - 17,30-19h.

**viernes**

INICIACIÓN - 17,30-19h.

**SOCIOS NO SOCIOS**

22€ 44€

## 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

Un miércoles de cada mes nos reunimos para leer una interesante propuesta literaria y comentarla en grupo. Profundiza aún más en la lectura, descubre títulos impactantes y comparte tu punto de vista.

Un miércoles al mes (aviso previo) de 18:00 a 20:00

Precio: 5€/sesión (no incluye libro)

---

# curso de cocina para adultos

¡Vuelven los cursos de cocina! Este año os haremos propuestas puntuales y temáticas de dos horas en las que aprenderemos a cocinar verduras de temporada, a sorprender a los invitados o a preparar platos muy saludables.

**Solicita que te inscribamos a la lista de correo para no perderte ni una sesión, envía un correo a [inscripciones@anaitasuna.com](mailto:inscripciones@anaitasuna.com) con tu nombre y dos apellidos, en el asunto indica COCINA ADULTOS.**



## 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.

|                             |                      |                         |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------|
| <b>martes</b><br>17,30-19h. | <b>SOCIOS</b><br>30€ | <b>NO SOCIOS</b><br>60€ |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------|

## txikichef *¡Conviértete en un auténtico chef!*

Para los peques que tienen curiosidad por la cocina, vuelven los cursillos de nociones básicas. Para niños y niñas de 8 a 12 años. Incluye comida y materiales.

|                                |                      |                         |
|--------------------------------|----------------------|-------------------------|
| <b>miércoles</b><br>17,30-19h. | <b>SOCIOS</b><br>33€ | <b>NO SOCIOS</b><br>66€ |
|--------------------------------|----------------------|-------------------------|

## música y movimiento

Niños/as de 3 y 4 años cumplidos. Introducción a ritmo y psicomotricidad con ejercicios adaptados a los más peques.

|                             |                      |                         |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------|
| <b>miércoles</b><br>17-18h. | <b>SOCIOS</b><br>35€ | <b>NO SOCIOS</b><br>70€ |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------|

## iniciación m sical

Niños/as de 5 a 7 años. Clases de ritmo, psicomotricidad y coordinación para descubrir el mundo de la música y los instrumentos musicales.



|                             |                      |                         |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------|
| <b>miércoles</b><br>18-19h. | <b>SOCIOS</b><br>35€ | <b>NO SOCIOS</b><br>70€ |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------|

## instrumento m sical

Clases individuales de 30 minutos semanales. Niños a partir de 7-8 años y adultos. Piano, guitarra y bajo eléctrico; en caso de querer otro instrumento puedes solicitarlo y trataremos de encontrar profesor/a. Horario a determinar según necesidades y posibilidades. 70€/mes.



Deberás rellenar el formulario de este enlace en las fechas de preinscripción (del 4 al 7 de septiembre)

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 mejorar 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

21€ 42€



## 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

17€ 34€



## yoga sénior

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

9,45-10,55h.

### SOCIOS NO SOCIOS

33€ 66€

## 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

10-11h.

### SOCIOS NO SOCIOS

24€ 48€

Gracias a la colaboración de:

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua

helvetia.es/colectivos/anaitasuna

# Vida. Riesgo. Cubierto.

**Elizabeth Pérez:**

**T 646 367 757, [helvetiaanaitasuna@gmail.com](mailto:helvetiaanaitasuna@gmail.com)**

**Ismael Pérez:**

**T 638 495 667, [ismael.perez.eneriz@gmail.com](mailto:ismael.perez.eneriz@gmail.com)**

Nº de registro DGS: C015772803185C

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

Nuestro compromiso

