

SCDR ANAITASUNA

2024/2025

PROGRAMA DE ACTIVIDADES deportivas y culturales



Gracias a la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
deportivas y culturales

SCDR ANAITASUNA

Arranca la temporada 2024-2025 con las actividades deportivas y culturales de la SCDR Anaitasuna

En este dossier encontrarás las actividades deportivas y culturales ofrecidas para la temporada 2024-2025. Hemos pensado en todos los perfiles para que encuentres tu espacio de deporte, cultura, relax y bienestar, de la mano de nuestros mejores profesionales. Un año más, la apuesta por la diversidad y un cuadro de monitores de alto nivel nos diferenciará.

En Anaitasuna, la calidad es el centro de nuestra oferta. Dicha calidad parte de la confianza que te transmitirán 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.

2024/2025

Lee, elige y disfruta

Descárgate la aplicación de Anaitasuna desde Google Play, si tu dispositivo es Android, o App Store, si tu dispositivo es iOS.

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* indicando nombre y apellidos y el correo electrónico al que quieres vincular tu ficha de socio/a.

Preinscripciones

- Las preinscripciones podrán realizarse presencialmente en oficinas o a través de la aplicación desde las 9:30 horas del lunes 19 de agosto hasta las 18:00 horas del jueves 22 de agosto.
- Solo se podrán realizar DOS inscripciones, mientras no sea de la misma actividad.
- 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 23 de agosto.
- Las confirmaciones se realizarán por correo electrónico a lo largo del viernes 23 de agosto. Este día también se publicarán las listas de manera física en la recepción de Anaitasuna.
- Las preinscripciones resultarán en:
 - a. Confirmadas: se ha obtenido plaza, no se requiere confirmar ni formalizar.
 - b. 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 esta.
 - c. Canceladas: el curso no ha obtenido el mínimo deseable de plazas y se cancela definitivamente.
 - d. Pendientes: el curso queda pendiente de obtener más solicitudes hasta el martes 3 de septiembre, fecha en la que se confirmará o cancelará.
- Se podrán notificar anulaciones y reclamaciones hasta el miércoles 28 de agosto a las 18:00 horas, siempre mediante correo electrónico a inscripciones@anaitasuna.com o de manera presencial en oficinas. Pasada esta fecha cualquier solicitud de baja se tramitará aplicando una penalización equivalente a dos mensualidades del curso.

Normativa general

- La edad mínima para todas las actividades es de 16 años excepto las actividades de la categoría MENORES, 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 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 del mes natural se facturará una 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. Sí se aceptarán cambios a otra actividad sin penalización alguna.
- La inscripción a una actividad es personal, y se realiza únicamente para el grupo y el horario correspondiente. No se permitirá el cambio de turno en ninguna actividad salvo en ANAITAPASS, 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.

Inscripciones fuerza del plazo de preinscripciones

- Desde el día 29 de agosto 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.
- 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), 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.

Inscripciones para no socios/as

- Desde el día 4 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 2025 o se perderá la plaza.

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 2024 al 15 de junio de 2025 (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.

Txikipark	Lunes a jueves	Viernes	Sábados 16H - 20:30H	Domingos 16H - 19:30H
Ludoteca	17H - 19:30H	17:30H - 20:30H	Sin servicio	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

LUDOTECA 7€	LUDOTECA+TXIKIPARK 9€
------------------------------	--

ENTRADA DIARIA - sesión de media hora

1€



Entrena cuando quieras y como 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.

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: 50 euros al 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.

Total fitness
Entrenamiento deportivo
Entrenamiento funcional
Ent. funcional xtreme
Tonificación
Gap
Zumba
Kick box training
Functional gloves
TRX
Spinning
Spinning xtreme
Hiit 45'
Core
Easy tono
Pilates
Pilates flow
Hipopresivos
Stretching
Respiración y relajación
Gimnasia postural
Movilidad 2.0
Gimnasia en el agua
Natación para adultos*

ANAITAPASS

A grayscale photograph of a man in a gym, shirtless and wearing shorts, holding a large medicine ball. He is looking to the right. The background shows gym equipment like dumbbells and a bench. The text 'AN ANTTA BOX' is overlaid in a large, bold, black serif font across the center of the image.

AN ANTTA BOX

¿QUÉ ES?

Espacio destinado a entrenamiento funcional donde encontrarás el material y espacio adecuados para la práctica de esta actividad física.

Normativa general

- **Las inscripciones solo podrán realizarse presencialmente en las oficinas del club.**
- **Solo tendrán acceso al box de crossfit aquellas personas que sean socias de la SCDR Anaitasuna. Por eso, la SCDR Anaitasuna ofrece un precio exclusivo para los nuevos socios que vayan a inscribirse al box. Los nuevos socios tendrán una permanencia de 18 meses.**
- **La cancelación de reservas podrá efectuarse hasta dos horas antes del comienzo de la actividad.**
- **En el caso de causar baja de *Anaitabox* sin justificación médica antes de pasar el periodo de permanencia, existe una penalización de dos mensualidades.**
- **La edad mínima para acceder a *Anaitabox* es de 18 años.**
- **La SCDR Anaitasuna no se hace responsable de que las personas inscritas a *Anaitabox* no hagan uso de todas sus sesiones contratadas.**
- **Las tarifas y precios reflejadas en las próximas páginas podrán sufrir cambios a lo largo del curso en caso de necesidad. De producirse estos cambios serán comunicados a través de correo electrónico.**
- **Es responsabilidad de cada usuario valorar su estado físico y si este es compatible con la intensidad de la actividad.**
- **Cualquier circunstancia extraordinaria no contemplada en la normativa será resuelta por la Junta Directiva.**

Te ofrecemos

CROSS

Sesiones dirigidas que consisten en entrenamiento funcional, que combina elementos de fuerza, gimnásticos y cardiovasculares realizados a media y alta intensidad y constantemente variados. Adaptado a todos los niveles y condiciones.

OPEN

Sesión de entrenamiento libre, donde el usuario tiene acceso a material y espacio para realizar ejercicio. Este tipo de entrenamiento no está dirigido por un entrenador, pero sí estará supervisado.

Horarios

Mañana

Hora	L	M	X	J	V	S	D
7:00	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	OPEN
7:15							
7:30							
7:45							
8:00	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	OPEN
8:15							
8:30							
8:45							
9:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	CROSS	OPEN
9:15							
9:30							
9:45							
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	CROSS	OPEN
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	OPEN
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
13:15							
13:30							
13:45							

La ventana de reservas se abrirá cada domingo a las 12:00 horas, permitiendo realizar las reservas de la semana siguiente, desde el lunes hasta el sábado.

Tarde

Hora	L	M	X	J	V	S	D
14:00	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	C E R R A D O	C E R R A D O
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00						OPEN	OPEN
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

Tarifas

Solo tendrán acceso al box de crossfit aquellas personas que sean socias de la SCDR Anaitasuna.

Por eso, la SCDR Anaitasuna ofrece un precio exclusivo para los nuevos socios que vayan a inscribirse al box.

**8 SESIONES / MES
+ 4 OPEN**

40€

**12 SESIONES / MES
+ 8 OPEN**

55€

**SESIONES ILIMITADAS
+ OPEN ILIMITADO ***

75€

OPEN ILIMITADO *

50€

MATRÍCULA (NO SOCIOS)

450€

*** Máximo dos horas diarias**



Total fitness



Actividad de media (baja) intensidad en la que se trabajará todos los aspectos del ejercicio físico de forma integral y funcional. Fuerza, resistencia, equilibrio y agilidad para una mayor calidad en la vida diaria.

LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES

9-9:55H

10-10:55H (suave)

19:30H-20:25H

SOCIOS

33€

NO SOCIOS

66€



Entrenamiento deportivo



Clases dirigidas hacia la optimización de las cualidades físicas básicas, entrenando el cuerpo de manera integral y funcional con ejercicios de fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, coordinación, etc. dando mucha prioridad al fortalecimiento del Core y de la postura. Se entrenan todos los músculos del cuerpo: tren superior, parte central del cuerpo y los de la parte inferior del cuerpo, consiguiendo una mejora de la condición física, quema de grasas, y ganancia de masa muscular.

MARTES - JUEVES

18:30H - 19:25H

19:30H - 20:25H

SOCIOS

27€

NO SOCIOS

54€



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
14:30H - 15:15H
18:30H - 19:15H
19:15H - 20H
20H - 20:45H
20:45H - 21:30H

MARTES -
JUEVES
7:30H - 8:15H
11H - 11:45H
17:30H - 18:15H

SOCIOS

30€

NO SOCIOS

60€



Ent. 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

7:30H - 8:15H
18:30H - 19:15H

SOCIOS

21€

NO SOCIOS

42€



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

18:30H - 19:25H

SOCIOS
27€

NO SOCIOS
54€



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

20:30H - 21:25H

SOCIOS
27€

NO SOCIOS
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.

MARTES - JUEVES

9:30H - 10:25H
18:30H - 19:25H
19:30H - 20:25H

SOCIOS
27€

NO SOCIOS
54€



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. Se necesitan guantes.

LUNES - MIÉRCOLES

20:30H - 21:25H

SOCIOS
27€

NO SOCIOS
54€



Functional gloves

ANAITA
pass

New

MARTES - JUEVES

20H - 20:55H

SOCIOS
27€

NO SOCIOS
54€

Actividad de alta intensidad, donde con los fundamentales básicos del boxeo y a través de ejercicios funcionales, se busca una mejora tanto aeróbica como anaeróbica. Es una actividad hiit, donde habrá contacto a través de los sacos. Se necesitan guantes.



TRX

ANAITA
pass

LUNES Y
MIÉRCOLES

MARTES Y
JUEVES

17:15H - 18H

18:30H - 19:15H
19:15H - 20H

SOCIOS
30€

NO SOCIOS
60€

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.



Spinning

ANAITA
pass

LUNES Y
MIÉRCOLES

MARTES Y
JUEVES

17:30H - 18:20H
18.30H - 19:20H

10H - 10:50H
14:15H - 15:05H
18:30H - 19:20H
19:30H - 20:20H

SOCIOS
36€

NO SOCIOS
72€

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.



Spinning xtreme

ANAITA
pass

VIERNES

19H - 20H

SOCIOS
21€

NO SOCIOS
42€

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.



Hiit 45'



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.

MARTES - JUEVES

14:30H - 15:15H

SOCIOS
33€

NO SOCIOS
66€



Core



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

LUNES Y
MIÉRCOLES

18H - 18:30H

MARTES Y
JUEVES

10:30H - 11H
17H - 17:30H

SOCIOS
21€

NO SOCIOS
42€



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

18H - 18:55H

SOCIOS
23€

NO SOCIOS
46€

FITNESS
memories

FITNESS menores



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

17:15H - 18:10H

SOCIOS

27€

NO SOCIOS

54€



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.

VIERNES

17:30H - 18:25H

SOCIOS

21€

NO SOCIOS

42€



Multideporte

New

LUNES -
MIÉRCOLES

18:30H - 19:15H

SOCIOS

30€

NO SOCIOS

60€

La actividad, tiene su base en la psicomotricidad, donde se trabaja el esquema corporal, la lateralidad, las nociones espacio-temporales y capacidades como la coordinación y el equilibrio. A partir de ahí, podemos empezar a practicar las habilidades motrices básicas, como correr, saltar, girar... que se encuentran presentes en cualquier deporte.

Sala Fitness

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

HORARIO ACCESO SALA FITNESS

TODOS LOS DÍAS

7H - 21:50H

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.

HORARIO DE LOS TÉCNICOS

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

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.

Asesoramiento deportivo - 41€ / sesión

Asesoramiento nutricional - 41€ / sesión

Revisión nutricional - 21€ / sesión

Sesión entrenamiento personal - 31€ / sesión



WELLNESS



Pilates desde los 18 años



Practicar pilates regularmente mejora la postura, fortalece el core y aumenta la flexibilidad. Trabaja músculos como el abdomen, la espalda, los glúteos y los músculos de las piernas. Además, ayuda a reducir el estrés y prevenir lesiones.

LUNES -
MIÉRCOLES
10H - 10:55H
19H - 19:55H
20H - 20:55H

MARTES -
JUEVES
19H - 19:55H

SOCIOS
36€
NO SOCIOS
72€



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.

MARTES - JUEVES
9:45H - 10:40H
17:30H - 18:25H

SOCIOS
36€
NO SOCIOS
72€



Yoga

Yoga es la unión del alma con la eterna verdad, la adquisición de conocimiento a través de la observación y experimentación. Disciplina de saber milenario que combina la movilización y fortalecimiento de todo el cuerpo, con técnicas de respiración y meditación para ayudarnos a calmar la mente y poder conectar con la auténtica esencia de cada uno.

MARTES - JUEVES
17:15H - 18:25H
18:30H - 19:40H

SOCIOS
36€
NO SOCIOS
72€



Yoga suave

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
11:15H - 12:25H

SOCIOS
36€
NO SOCIOS
72€



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

11:15H - 12:25H

SOCIOS

36€

NO SOCIOS

72€



Hipopresivos

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



LUNES - MIÉRCOLES

18:30H - 19H

SOCIOS

21€

NO SOCIOS

42€



Stretching

Es una disciplina de 'estiramientos' de todo el cuerpo a través de movimientos suaves que se adaptan en intensidad según la constitución personal. Apto para todas las edades. Se trabaja la elasticidad de los tejidos, previene lesiones, mejora la postura, favorece el desarrollo de masa muscular, activa la circulación, ayuda a incrementar la movilidad diaria y te ayuda a quemar grasa.



LUNES Y
MIÉRCOLES

18:30H - 19:25H

MARTES Y
JUEVES

15:15H - 16:10H

SOCIOS

25€

NO SOCIOS

50€



Respiración y relajación

Termina la semana regalándote una sesión que te ayudará a adquirir mayor consciencia de tu respiración, herramienta fundamental para calmar la mente, para oxigenar y regenerar los tejidos, órganos y músculos. Y obtener a través de ejercicios sencillos aptos para todas las edades, un mayor bienestar personal y aprender a liberar las tensiones cotidianas.



VIERNES

19:30H - 20:25H

SOCIOS

21€

NO SOCIOS

42€



Gimnasia postural



Actividad terapéutica que consta de ejercicios de estiramiento y de fortalecimiento enfocados en fomentar la instauración de una correcta postura corporal, aprenderás a reprogramar las cadenas musculares, movilizandolas en toda su amplitud, disminuyendo el riesgo de lesiones y fomentando un bienestar personal.

VIERNES

17:30H - 18:25H
18:30H - 19:25H

**SOCIOS
21€**

**NO SOCIOS
42€**



Marcha nórdica

New

Es una caminata normal, pero usando una técnica particular basada en dos bastones específicos. Esta técnica se basa en sincronizar los pasos con el apoyo de los bastones para ganar impulso y ejercitar todas las articulaciones.

VIERNES

INICIACIÓN 16H - 17:30H
AVANZADO 17:30H - 19H

**SOCIOS
22€**

**NO SOCIOS
44€**



Movilidad 2.0



New

La Movilidad 2.0 mejora la flexibilidad, reduce el dolor y optimiza el rendimiento al trabajar una amplia variedad de músculos, incluidos los del core, espalda, piernas y hombros. Ayuda a prevenir lesiones y mejora la postura. Promueve la salud física y mental.

**LUNES Y
VIERNES**

11H - 11:55H

**SOCIOS
36€**

**NO SOCIOS
72€**



AGUA



Gimnasia en el agua

de septiembre
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
9:15H - 10H 10H - 10:45H 10:45H - 11:30H

LUNES - MIÉRCOLES
19H - 19:45H

TRES DÍAS	DOS DÍAS
SOCIOS 33€	SOCIOS 27€
NO SOCIOS 66€	NO SOCIOS 54€



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
17H - 17:30H

MARTES - JUEVES
11:30H - 12H * 19H - 19:30H

SÁBADOS
11:30H - 12H

DOS DÍAS	UN DÍA
SOCIOS 30€	SOCIOS 19€
NO SOCIOS 60€	NO SOCIOS 38€



Natación para adultos

Clases de una hora. Iniciación, perfeccionamiento y mantenimiento.



LUNES - MARTES - JUEVES
9:30H - 10:25H 10:30H - 11:25H 16H - 16:55H

MARTES - JUEVES
20H - 21H

TRES DÍAS	DOS DÍAS
SOCIOS 33€	SOCIOS 29€
NO SOCIOS 66€	NO SOCIOS 58€



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. La incorporación al grupo se podrá realizar en cualquier momento a lo largo del curso.

MARTES - JUEVES
19:30H - 20:15H

SOCIOS 31€
NO SOCIOS 62€



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

20:15H - 21:15H

SOCIOS

27€

NO SOCIOS

54€



Entrenamiento 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 y miércoles,
de 20 a 21 horas,
y viernes de 16 a
17 horas.

SOCIOS

30€

NO SOCIOS

60€

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

152 euros por temporada.

AGUA menores

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 él/ella, se podrá inscribir en matronatación, de martes y jueves a las 11:30 horas). 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 01/10/2021 y el 1/10/2022.

LUNES - MIÉRCOLES	MARTES - JUEVES	MIÉRCOLES	SÁBADOS	DOS DÍAS		UN DÍA	
17:30H - 18H	17H - 17:30H	16H - 16:30H	10H - 10:30H	SOCIOS 30€	SOCIOS 18€	NO SOCIOS 60€	NO SOCIOS 36€

Natación nivel 1 desde los 3 años

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

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	UN DÍA	
16H - 16:30H 16:30H - 17H	17:30H - 18H	10:30H - 11H	SOCIOS 17€	NO SOCIOS 34€
DOS DÍAS			SOCIOS 26€	NO SOCIOS 52€
LUNES - MIÉRCOLES	MARTES - JUEVES			
18H - 18:30H 18:30H - 19H	17:30H - 18H 18H - 18:30H			
MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADOS	UN DÍA	
16:30H - 17H	18H - 18:30H	11H - 11:30H	SOCIOS 17€	NO SOCIOS 34€
DOS DÍAS			SOCIOS 26€	NO SOCIOS 52€
LUNES - MIÉRCOLES	MARTES - JUEVES			
18H - 18:30H 18:30H - 19H	18H - 18:30H 18:30H - 19H			

AGUA menores



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).

1 clases de 45 minutos a la semana

2 clases de media hora a la semana

MIÉRCOLES 17H - 17:45H 17:45H - 18:30H	VIERNES 18:30H - 19:15H	SÁBADOS 10:30H - 11:15H
LUNES - MIÉRCOLES 18:30H - 19H	MARTES - JUEVES 18:30H - 19H	

UN DÍA

SOCIOS

21€

NO SOCIOS

42€

DOS DÍAS

SOCIOS

26€

NO SOCIOS

52€



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 19:05H - 19:45H

SOCIOS

31€

NO SOCIOS

62€

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 17:30H - 18:30H

UN DÍA

SOCIOS

22€

NO SOCIOS

44€

DOS DÍAS

SOCIOS

33€

NO SOCIOS

66€

MARTES - JUEVES 19H - 20H



DEPORTES

Escuelas deportivas

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 persona siempre que lo apruebe el/la delegado/a correspondiente a cada sección.

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.

Balonmano	balonmano@anaitasuna.com
Fútbol sala	futsal@anaitasuna.com
Gimnasia rítmica	ritmica@anaitasuna.com
Natación	natacion@anaitasuna.com
Judo	judo@anaitasuna.com
Halterofilia	halterofilia@anaitasuna.com
Tenis de mesa	tenismesa@anaitasuna.com
Natación artística	sincronizada@anaitasuna.com
Pádel y tenis	padel@anaitasuna.com

Iniciación**Lunes y miércoles, de 17 a 18 horas.**

Dirigido a niños y niñas nacidos en 2019 y 2020. Dos entrenamientos semanales sin competición oficial.

SOCIOS

30€

NO SOCIOS

60€**Iniciación****Martes y jueves, de 17.30 a 18.30 horas.**

Dirigida a nacidas entre 2014 y 2019.

SOCIOS

33€

SOCIOS

66€**Iniciación****Viernes, de 17.30 horas a 19 horas.**

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.

SOCIOS

33€

NO SOCIOS

66€**Adultas****Lunes, de 18.30 horas a 19.30 horas.**

SOCIOS

35€

NO SOCIOS

70€**Tenis****Miércoles, de 16:30 a 21:30 horas.**

SOCIOS

43€

NO SOCIOS

86€

Patinaje infantil

Miércoles, de 18.30 horas a 19.30 horas.

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).

SOCIOS
30€

NO SOCIOS
60€

Iniciación (nacidos en los años 2019-2020)

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

17:20H
- 18H

SOCIOS
31€

NO SOCIOS
62€

Txikis (nacidos en los años 2017-2018)

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

18H -
18:45H

SOCIOS
32€

NO SOCIOS
64€

Benjamines (nacidos en los años 2015-2016)

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

MARTES -
JUEVES

18:45H -
19:30H

SOCIOS
32€

NO SOCIOS
64€

Infantiles (nacidos en los años 2012-2013)

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

17:30H -
18:30H

SOCIOS
33€

NO SOCIOS
66€

Defensa personal (Mayores de 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

19:30H -
20:30H

SOCIOS
32€

NO SOCIOS
64€

Iniciación - 1 hora

A partir de 6 años.

SOCIOS

37€

Iniciación - 2 horas

A partir de 6 años.

SOCIOS

66€

Perfeccionamiento - 1 hora

A partir de 6 años.

SOCIOS

43€

Perfeccionamiento - 2 horas

A partir de 6 años.

SOCIOS

71€

Adultos - 1 hora

SOCIOS

43€

Adultos - 2 horas

SOCIOS

71€

**El coordinador será el que
contacte con los/as
interesados/as y confirmará o
cancelará la plaza.**

CULTURA

A hand holding a rolled-up document, possibly a scroll or a certificate, against a light, textured background. The word "CULTURA" is written in large, bold, yellow, serif capital letters across the center of the image. The background is a light, textured surface, possibly a wall or a piece of paper, with a soft shadow of the hand and the scroll. A bright yellow diagonal shape is visible in the bottom right corner.

Pintura adultos

Comenzaremos el curso repasando fundamentos del dibujo y la pintura para mejorar las fases por las que atraviesa un cuadro. Son clases basadas en las propuestas del alumnado, en las que desarrollan técnicas como óleo, acrílico, acuarela o nuevas técnicas a experimentar.

MIÉRCOLES
- VIERNES

10H - 12:30H

SOCIOS
52€

NO SOCIOS
104€

Pintura y creatividad

En este laboratorio creativo, realizaremos talleres con la metodología de proyectos. Comenzaremos con las técnicas tradicionales, conociendo el trabajo de artistas, para interpretar nuestro entorno con el dibujo, acuarela, arcilla, papel maché, monotipos... y los materiales y técnicas que les interesen a los txikis.

MARTES

17:30H - 19H

SOCIOS
30€

NO SOCIOS
60€

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

17:30H - 19H

SOCIOS
24€

NO SOCIOS
48€

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
18:00H a 20:00H.

Precio: 5€/sesión (no
incluye libro.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Gracias a la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



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	MARTES - JUEVES	VIERNES
9H - 9:55H 10H - 10:55H 11H - 11:55H	9H - 9:55H 11H - 11:55H 17:30H - 18:25H	9:30H - 10:25H

DOS DÍAS

UN DÍA

SOCIOS 23€	SOCIOS 16€
NO SOCIOS 46€	NO SOCIOS 32€



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 - MIÉRCOLES

11:30H - 12:30H

SOCIOS
19€

NO SOCIOS
38€



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

9:45H - 10:45H

SOCIOS
36€

NO SOCIOS
72€

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. Se realizan ejercicios y técnicas para mantener y mejorar la memoria. A través de ejercicios, el cálculo con ábaco favorece la agilidad mental, la atención y la psicomotricidad.

LUNES

10H - 11H

SOCIOS
26€

NO SOCIOS
52€

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
deportivas y culturales