



- MÁS -
cuerpo



TOTAL-FIT

Descripción: Actividad de tonificación muscular a nivel global con base musical. Se trabajarán todos los grupos musculares incluyendo sesiones en las que se acentuará el trabajo específico de glúteos, abdomen y piernas.

Intensidad: Alta

Imparte: **Chuchi**

Horario: Lunes y miércoles de 19:10 a 20:00

Duración: Octubre-Enero y/o
Febrero-Mayo

Edad: A partir de 18 años

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Lugar: Antigua Biblioteca

Límite de plazas: 18

Precio: 120 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 140 €/Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones:

Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) o grupocardio@hotmail.com

PILATES

Descripción: Actividad de tonificación muscular en la que se trabaja el desarrollo coordinado del cuerpo y la mente bajo el estricto control de la voluntad.

Intensidad: Media

Imparte: **Chuchi**

Horario: Lunes y miércoles de 18:10 a 19:00

Lugar: Antigua Biblioteca

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero-Mayo

Edad: A partir de 18 años

Requisitos: Haber participado en la actividad durante cursos anteriores o tener algo de práctica en la disciplina.

Límite de plazas: 18

Precio: 120 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 140 €/Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones:

Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) / grupocardio@hotmail.com

BIENESTAR MAYORES

Descripción: Actividad enfocada en mantener la salud de la columna vertebral y el mantenimiento físico general a través de ejercicios suaves de varias disciplinas (Yoga, Pilates, Fitness, etc), mejorando la agilidad para realizar las actividades cotidianas, y favoreciendo el bienestar físico y mental.

Intensidad: Baja

Imparte: **Chuchi**

Horario: Martes y jueves de 11:00 a 11:45

Lugar: Antigua Biblioteca

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero-Mayo

Edad: Todas las edades

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Límite de plazas: 18

Precio: 120 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 140 €/Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones:

Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) o grupocardio@hotmail.com

ZUMBA® FITNESS (2 GRUPOS: MAÑANA Y TARDE)

Descripción: Actividad que combina pasos de baile de ritmos latinos, entrenamiento aeróbico intervalado y ejercicios de resistencia y tonificación muscular.

Intensidad: Media-Alta

Imparte: Josito

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero-Mayo

Edad: A partir de 16 años

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Horario:

GRUPO MAÑANA:

Martes y jueves de 10:00 a 10:45

GRUPO TARDE:

Martes y jueves de 19:30 a 20:15

Lugar: CEIP Ntra. Sra. del Sagrario

Límite de plazas: 24 por grupo

Precio: 120€ /Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 140€ /Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones:

Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) o grupocardio@hotmail.com

ZUMBA® KIDS (2 GRUPOS)

Descripción: Actividad que entrena la resistencia aeróbica y la motricidad a través de pasos de baile de ritmos latinos.

Intensidad: Media

Imparte: Josito

Horario: Martes de 16:45 a 17:30

Lugar: CEIP Ntra. Sra. del Sagrario

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero-Mayo

Edad: De 6 a 14 años

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Límite de plazas: 36

Precio: 60€ /Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 70€ /Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones:

Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) o grupocardio@hotmail.com



YOGA

Profesor: Alberto Varela

El yoga: el objetivo del Yoga es la calma mental y la serenidad.

Desde un estado de confusión y dispersión, el Yoga nos ayuda a trasladarnos a un estado de consciencia y silencio, utilizando como herramientas la práctica de Asanas (posturas) y técnicas respiratorias.

Descripción general: el Yoga te ayuda a liberar las tensiones físicas, mentales y emocionales, dando amplitud y profundidad a la capacidad respiratoria.

Beneficios: agilidad, tono y flexibilidad, equilibrio físico, mental y emocional, atención plena, serenidad y alegría.

Horario: Lunes y Miércoles de 16:45 a 18:00

Lugar: Antigua Biblioteca.

Precio: 125€ /cuatrimestre.

Pago: en metálico

Contacto e inscripciones:

Alberto Varela. Tfno: 639719199

Contenidos del curso:

Octubre:

puesta a punto, centramiento, preparación respiratoria y técnicas depurativas.

Noviembre:

pies y piernas. Enraizamiento y estructura

Diciembre:

pelvis y caderas. Movimiento y conciencia

Enero:

abdomen y suelo pélvico. Tonificación.

Febrero y marzo:

columna vertebral y musculatura de la espalda. Alineamiento y proyección

Abril:

caja torácica. Apertura, empatía y perdón

Mayo:

cuello y cabeza. Descompresión, ligereza y escucha.

YOGA INTEGRAL

Descripción: El Yoga Integral es una combinación de métodos tradicionales específicos. Su objetivo es el desarrollo armonioso de todos los aspectos del ser humano. Es decir, el cuerpo físico, la parte emocional, la intelectual y la espiritual. Su objetivo es ofrecer a los practicantes, una herramienta útil para vivir una vida feliz, tranquila y saludable, por ello también se le denomina Yoga de la Vida.

A través de posturas (asanas) y del trabajo de respiración (pranayamas), las tensiones físicas y mentales se liberan. Además, ayudan a mejorar el proceso de alineación del cuerpo, la coordinación y la tonificación de los músculos, la respiración más amplia y profunda. Generando confianza, conocimiento y seguridad sobre uno mismo.

Imparte: Mamen Bezares Adán

Beneficios: desarrolla fuerza · mejora el equilibrio y la flexibilidad del cuerpo para una mejor salud · Ayuda a calmar la mente · Aligera el pensamiento · Libera las cargas emocionales

Límite de Plazas: 12

Horario: Viernes 19:30 a 20:45

Lugar: Ático Ayuntamiento

Precio: Pago único 80€ por persona/cuatrimestre.

Información y reservas: 653 871 764



GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (R.S.F.-H.D MARCEL CAUFRIEZ) / 2 GRUPOS

Descripción: ejercicios que buscan reducir la presión torácica y abdominal. Técnica muy valiosa para la tonificación muscular y del suelo pélvico. Trabajo preventivo y estético con muy buenos resultados. No indicado en embarazo ni en personas que padezcan hipertensión arterial.

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya

Horario:

GRUPO MAÑANA: Lunes y Miércoles de 11 a 11,30h

GRUPO TARDE: Martes y jueves de 20:00 a 20:30

Lugar: Ático del ayuntamiento

Duración del curso: de octubre a Mayo

Edad: a partir de 16 años

Límite de plazas: 12

Precio: empadronados en Navarrete 30€/mes (IVA incl.), resto 35€/mes (IVA incl.)

Pago: Se realizara por cuatrimestre. En metálico o mediante transferencia bancaria.

Información y reserva de plaza:

636 29 95 97

GIMNASIA ENERGÉTICA/ 1 CLASE DE 75´ SEMANAL

Descripción: Su objetivo es armonizar y potenciar la energía vital tanto a nivel físico como psíquico. Se basa en la milenaria gimnasia china Gi gong, en la medicina tradicional china y en otras técnicas y sistemas orientales holísticos. Incluye movimientos suaves, masaje, técnicas respiratorias y meditación. Ideal para personas de cualquier edad y condición física. No requiere conocimientos previos.

Imparte: Carmen Ojanguren. Técnico Superior en Acupuntura y Medicina Tradicional China. Terapeuta Holística

Horario:

GRUPO MAÑANA: Lunes de 11,30 a 12,45h

GRUPO TARDE: Martes de 17,45 a 19:00h

Lugar: Ático del ayuntamiento

Duración del curso: de octubre a Mayo

Edad: a partir de 16 años

Límite de plazas: 12

Precio: empadronados en Navarrete 30€/mes (IVA incl.), resto 35€/mes (IVA incl.)

Pago: Se realizara por cuatrimestre. En metálico o mediante transferencia bancaria.

Información y reserva de plaza:

636 29 95 97

ESPALDA SANA/ PILATES - 2 GRUPOS

Descripción: Se combinan el método Pilates con otras técnicas corporales. Reeduca la postura, compensa musculatura, tonifica, flexibiliza, potencia-equilibra cuerpo /mente y ayuda a sentirse mejor emocionalmente.

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya (terapeuta en acupuntura y medicina tradicional china)

Horario:

GRUPO 1:

Martes y Jueves de 19:00 a 20:00h

GRUPO 2:

Martes y jueves de 20:30 a 21:30h

Lugar: Ático del Ayuntamiento

Duración del curso: de octubre a Mayo

Edad: a partir de 16 años

Límite de plazas: 12

Precio: empadronados en Navarrete 50€/mes (IVA incl.), resto 55€/mes (IVA incl.)

Pago: se realizará por cuatrimestre. En metálico o mediante transferencia bancaria y al inicio del mes correspondiente.

Información y reserva de plaza:

636 29 95 97



CORRECCION POSTURAL Y ENTRENAMIENTO GLOBAL DE 12 A 16 AÑOS 1 CLASE DE 75´ SEMANAL

Objetivo: Crear buenos hábitos posturales desde edades tempranas para la prevención de lesiones graves y evitar daños que se mantengan durante la edad adulta. Contribuir a una mayor conciencia corporal, corregir defectos posturales, fortalecer el tono muscular y la flexibilidad.

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya

Horario: Jueves de 17,45 a 19h.

Comenzamos en Noviembre

Lugar: Ático del Ayuntamiento

Edad: de 12 a 16 años

Límite de Plazas: 12

Precio: empadronados en Navarrete 30€/mes (IVA incluido), resto 35€/mes (IVA incluido)

Pago: Se realizara un primer pago cuatrimestral y un segundo pago trimestral. En metálico o mediante transferencia bancaria

Información y Reserva de plaza:

636 29 95 97

CURSOS DE DEFENSA PERSONAL DE 12 A 16 AÑOS 3 CURSOS: 1º OCTUBRE- 2º ABRIL- 3º JUNIO/JULIO

Descripción: El objetivo es utilizar una serie de herramientas para responder, evitar o defenderse de una agresión.

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya. Instructora Defensa Personal. Cinturón Negro 4º Dan de Karate

Horario:

1º Curso: Todos los jueves de Octubre días 3, 10, 17, 24 y 31 de 18 a 19h

2º Curso: Viernes 24 de 20 a 21h, Sábado 25 y Domingo 26 de Abril de 11 a 13h

3º Curso: 29, 30 de Junio y 1, 2 y 3 de Julio

Lugar: por concretar

Edad: De 12 a 16 años

Límite de plazas: 16

Precio: Empadronados en Navarrete 40€ (IVA incl.) por curso, resto 45€ por curso (IVA incl.)

Pago: En metálico o mediante transferencia bancaria

Información y Reserva de plaza:

636 29 95 97

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

Profesor: Carlos Sánchez López (Licenciado en Actividad física y Salud, N° Colegiado 56.635)

Descripción: Serie de ejercicios suaves para trabajar el bienestar y mantenimiento del cuerpo de forma saludable para personas mayores.

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero/Mayo.

Edad: a partir de 18 años.

Límite de plazas: 18

Horario: Lunes y Miércoles de 9:00 a 9:45 h

Martes y Jueves de 12:30 a 13:15 h

De lunes a viernes de 13:00 a 15:00 h

Lugar: Antigua Biblioteca

Precio: 120 euros/cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 140 euros/cuatrimestre (el resto)

Información e inscripciones:

Carlos 655 684 642



TENIS ADULTOS E INFANTIL

Imparte: Agua y Jardín

Horario:

GRUPO ADULTOS: A convenir por los usuarios. Dos días a la semana.

GRUPO INFANTIL: A convenir por los usuarios. Dos días a la semana

Lugar e inscripción:

Polideportivo municipal

Duración del curso:

Trimestral (Febrero - Marzo - Abril)

Grupo mínimo: 6 usuarios

Precio trimestral: 85€/empadronados · 100€ Mancomunidad · 125€/Resto

Pago: Ingreso en nº de cuenta

BANKIA ES44 2038 7494 88 6000236192

PÁDEL ADULTOS E INFANTIL

Imparte: Agua y Jardín

Horario:

GRUPO ADULTOS:

A convenir por los usuarios. Dos días a la semana.

GRUPO INFANTIL:

A convenir por los usuarios. Dos días a la semana

Lugar e inscripción:

Polideportivo municipal

Duración del curso:

Trimestral (Octubre - Noviembre - Diciembre)

(Febrero - Marzo - Abril)

Grupo mínimo: 6 usuarios

Precio trimestral: 85€/empadronados · 100€ Mancomunidad · 125€/Resto

Pago: Ingreso en nº de cuenta

BANKIA ES44 2038 7494 88 6000236192



PATINAJE ADULTOS E INFANTIL

Imparte: Agua y Jardín

Horario:

GRUPO ADULTOS: A convenir por los usuarios. Dos días a la semana.

GRUPO INFANTIL: A convenir por los usuarios. Dos días a la semana

Lugar e inscripción:

Polideportivo municipal

Duración del curso: Trimestral

(Octubre - Noviembre - Diciembre)

(Febrero - Marzo - Abril)

Grupo mínimo: 8 usuarios

Precio trimestral: 85€/empadronados · 100€ Mancomunidad · 125€/Resto

Pago: Ingreso en nº de cuenta
BANKIA ES44 2038 7494 88 6000236192

- MÁS -
mente





INGLÉS

La Academia Teddy&Tinny, ofrece inglés en diferentes niveles:

Nivel iniciación: *horario a convenir* por los participantes.

Primera toma de contacto con el inglés, en un ambiente relajado y tranquilo, donde quitaremos nuestros miedos a la hora de comunicarnos en una lengua diferente a la nuestra.

Nivel intermedio: *horario a convenir* por los participantes.

Este curso tiene como objetivo entender el sentido general de textos sencillos, escritos y orales, además de mantener conversaciones sencillas en inglés.

Quiero aprobar inglés: *horario a convenir* por los participantes.

Para alumnos que quieren aprobar el área de inglés. Estas clases, te dan la oportunidad de aprobar inglés, además de quitarle el miedo a esta asignatura y empezar a disfrutar de este idioma que es tan fácil y divertido.

Todas estas actividades se enriquecerán con salidas culturales, visitas guiadas a diferentes lugares de La Rioja intercambios educativos

Edad: de 12 a 18 años.

Inscripciones: 686609018 (WhatsApp, o llamada)

Horario: comienzo el 15 de octubre, un día a la semana en horario de tarde.

Lugar: Academia Teddy&Tinny · C/ Mayor Alta,10

CLUB DE LECTURA

Disfruta de la lectura compartida y pasa un rato agradable en buena compañía

Imparte: Biblioteca de Navarrete

Horario: sesiones mensuales que acordaremos entre el grupo

Duración: de Octubre a Mayo

Edad: a partir de 18 años.

Lugar: Biblioteca Municipal

Inscripción gratuita

COSTURA CREATIVA DE DISEÑO

Descripción: sesiones de costura creativa donde podrás crear tus propias prendas de ropa y personalizarlas.

Imparte: ISABEL VALIENTE.

Horario: Los lunes y los jueves (hora a convenir)

Requisitos: No se precisan conocimientos previos.

Límite de plazas: Mínimo 5 y máximo 12 personas.

Precio: 39 € / día (metálico y transferencia)

Lugar: centro cultural de mayores

Inscripciones: info@isabelvaliente o 606 172 540

ALMAZUELAS

Descripción: almazuela o retazal es la pieza tejida uniendo fragmentos de otras telas. El resultado puede ser una manta (colcha o cobertor), manteles y paños de diferentes tamaños y usos, e incluso una prenda de vestir.

Imparte: MARGO (acolchados Margo)

Horario: Los lunes (hora a convenir)

Requisitos: No se precisan conocimientos previos.

Límite de plazas: Mínimo 5 y máximo 12.

Precio: 35 € / mes (metálico y transferencia)

Lugar: centro cultural de mayores

Inscripciones: atelier@acolchadosmargo.com

GANCHILLO

Descripción: es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica, «el ganchillo» o «aguja de croché» de metal, plástico o madera.

Imparte: Yolanda

Horario: de lunes a viernes (hora a convenir)

Requisitos: No se precisan conocimientos previos.

Límite de plazas: Mínimo 5 y máximo 12 personas.

Precio: 35 € / mes (metálico y transferencia)

Lugar: centro cultural de mayores

Inscripciones: yolandam64@yahoo.es



ALFARERÍA ADULTOS E INFANTIL

Imparte: Toño Naharro

Horario:

GRUPO ADULTOS: Martes o miércoles de 19.00 a 20.30h

GRUPO INFANTIL: Martes de 17.00 a 18.30h

Lugar:

Alfarería Naharro S.C. (Pol. Ind. Las Cruces, 4)

Duración del curso:

Del 8 de octubre al 7 de junio

Edad: mayores de 16 años grupo adultos, mayores de 8 años grupo infantil

Grupo mínimo: 6 usuarios

Inscripción: Ayuntamiento de Navarrete (No se realizará reserva de plaza. El orden de inscripción se realizará con la ficha de inscripción completa + el justificante de ingreso)

Precio: 160€/empadronados · 200€ Mancomunidad · 250€/Resto

Material incluido

Pago: Ingreso en nº de cuenta

CAJA RURAL DE NAVARRA

ES29 3008 0270 5218 84501329

- Y -
además



DIVERTISÁBADOS

Con esta actividad se pretende ofrecer alternativas de ocio creativas, además de promover la creatividad, imaginación y demás aspectos evolutivos y relacionales del niño/a.

Destinatarios: Desde 2ª de infantil (nacidos en 2015) a 5º de primaria (nacidos en 2009).

Inscripciones:

[FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ONLINE.](#)

La inscripción por cada actividad se abrirá 10 días antes de su realización. En enlace de inscripción se facilitará desde la [página web del Ayuntamiento de Navarrete.](#)

Temporalización:

19 DE OCTUBRE: EXPERIMENTA

16 DE NOVIEMBRE: ESCUCHA, SIENTE, MUÉVETE

14 DE DICIEMBRE: CUÉNTAME UN CUENTO

18 DE ENERO: PEQUEÑOS VIAJEROS

15 DE FEBRERO: CRE-ARTE

14 DE MARZO: CON LAS MANOS EN LA MASA

4 DE ABRIL: DESCIFRA EL ENIGMA

9 DE MAYO: PEQUEÑOS EXPLORADORES

JUDO



A parte de las clases que se realizan por medio del AMPA para los más pequeños.

Horario:

Martes y Jueves 18:30-19:30 de 3 a 9 años

Martes y Jueves 19:30-20:30 de 9 a 14 años.

Existen clases para adultos los martes y jueves de 20:30-21:30

Lugar: Antigua Biblioteca.

Precio: 30€/mes.

Información e inscripciones:

Saúl 607 799 995

EQUITACIÓN



Clases de equitación en la naturaleza, teoría básica de las necesidades y cuidados de los caballos y prepararlos para la monta.

10 clases de 2 horas

Límite de plazas: grupo máximo de 6 alumnos.

Precio: 170€/persona.

Información e inscripciones:

Katharina 617 354 873

FÚTBOL SALA NAVARRETE



Actividad que se realizará en el Frontón Municipal, dirigida a niñ@s de distintas edades, en diferentes horarios dependiendo de la categoría.

Información: José 603 340 666.

FÚTBOL - C.D. TEDEÓN.



Actividad que se realiza principalmente en el Campo Municipal de San Miguel y en el Polideportivo Municipal, dirigido a niñ@s desde infantil en diferentes horarios dependiendo de la categoría.

Información: Hugo 685 288 922.

BALONMANO - U.D. NAVARRETE Y C.D. VILLA DE NAVARRETE.



Nos acerca al deporte del balonmano desde infantil hasta adultos. La actividad se realiza en el Frontón Municipal en diferentes horarios dependiendo de la categoría.

Información: Pedro 655 936 007

AMPA.



Promueve las siguientes actividades:

- Balonmano
- Fútbol Tedeón
- Baloncesto
- Gimnasia Rítmica
- Atletismo
- Judo
- Jotas
- Baile
- Teatro
- Juegos en familia
- Manualidades
- Inglés
- Aloha
- Informática
- Patinaje.

Para más **información e inscripciones contactar con la Asociación de Madres y Padres de Alumnos del CEIP Nuestra Señora del Sagrario a través de su página de Facebook.**

Así mismo el AMPA informará a los padres y madres de próximas reuniones para aclarar los aspectos relativos a estas actividades extraescolares.