

CUERPO Y MENTE

PROGRAMACIÓN

2018-2019

ASOCIACIONES MUNICIPALES DE NAVARRETE



ÍNDICE

- 01.** TOTAL FIT (2 GRUPOS)
- 02.** CORE (2 GRUPOS)
AÉROBIC Y STEP
- 03.** PILATES
- 04.** ZUMBA FITNESS (3 GRUPOS)
ZUMBA KIDS
- 05.** YOGA
- 06.** GIMNASIA ABDOMINAL
HIPOPRESIVA
- 07.** ESPALDA SANA - PILATES
(3 GRUPOS)
ESPALDA SANA (MAYORES DE 60)
- 08.** GIMNASIA ENERGÉTICA
(2 GRUPOS)
- 09.** INGLÉS
- 10.** MÁS ACTIVIDADES



TOTAL-FIT (2 GRUPOS)

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: **GRUPO 1:** Jesús M^a Sáez García / **GRUPO 2:** Banesa Rodríguez López

Horario: **GRUPO 1:** Lunes y miércoles de 19:00 a 19:55

GRUPO 2: Lunes y miércoles de 21:00 a 21:55

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: 100 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones: Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) o grupocardio@hotmail.com

CORE (2 GRUPOS)

Descripción: El core o núcleo es el área que engloba toda la musculatura de la región abdominal y parte baja de la espalda (oblicuos, recto abdominal, suelo pélvico, diafragma, multífidus, y transverso). Trabajaremos todos los músculos del core con ejercicios de diferentes métodos (Hipopresivos, tradicional, pilates, nuevas tendencias, etc...)

Intensidad: Media

Imparte: Jesús M^a Sáez García

Horario: **GRUPO MAÑANA:** Martes y jueves de 11:00 a 11:45

GRUPO TARDE: Lunes y miércoles de 18:10 a 18:55

Lugar: Antigua Biblioteca

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero-Mayo

Edad: A partir de 18 años

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Límite de plazas: 16

Precio: 100 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones: Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) / grupocardio@hotmail.com

AERÓBIC Y STEP

Descripción: Actividad que combina ambas disciplinas, en las cuales se entrena la resistencia aeróbica a través de pasos de baile coreografiados e incrementando la intensidad de la misma con el uso del Step o plataforma. Al ritmo de la música. Se adaptará la dificultad teniendo en cuenta el nivel del grupo.

Intensidad: Media-Alta

Imparte: Jesús M^a Sáez García

Horario: Lunes y miércoles de 20:00 a 20:55

Lugar: Antigua Biblioteca

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero-Mayo

Edad: A partir de 16 años

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Límite de plazas: 18

Precio: 100 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/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: Jesús M^a Sáez García

Horario: Martes y jueves de 17:30 a 18:30

Lugar: Ático del Ayuntamiento

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: 16

Precio: 100 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones: Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) o grupocardio@hotmail.com

ZUMBA® FITNESS (3 GRUPOS: 1 MAÑANA - 2 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: **Jesús Mª Sáez García**

Horario: **MAÑANA:** Martes y jueves de 10:00 a 10:45

TARDE 1: Martes y jueves de 19:00 a 19:45

TARDE 2 : Martes y jueves de 20:00 a 20:45

Lugar: Antigua Biblioteca

Lugar: CEIP Ntra. Sra. del Sagrario

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero-Mayo

Edad: A partir de 16 años

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Límite de plazas: 24

Precio: 100 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 120 €/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: **Banesa Rodríguez López**

Horario: **GRUPO 1:** Martes de 16:45 a 17:30

Lugar: CEIP Ntra. Sra. del Sagrario

GRUPO 2: Jueves de 16:45 a 17:30

Duración: Octubre-Enero y/o Febrero-Mayo

Edad: GRUPO 1: de 4 a 9 años / GRUPO 2: de 9 a 16 años

Requisitos: No se precisan conocimientos previos

Límite de plazas: 36

Precio: 50 €/Cuatrimestre (empadronados en Navarrete), 60 €/Cuatrimestre (el resto).

Información e inscripciones: Chuchi 637 889 750 (también WhatsApp) o grupocardio@hotmail.com

YOGA

Profesora: Amaia Ruiz de Escudero

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 a través del cuerpo, es decir, a través de la práctica de asana (posturas) y pranayana (prácticas de respiración).

Descripción general: El yoga te ayuda a controlar y manejar

las tensiones físicas y mentales, a calmar, a relajar y a que tu respiración

sea más amplia y profunda. Además genera confianza y seguridad en un@ mism@, agilidad física y mental y claridad.

Contenidos del curso:

- Asanas (posturas).
- Secuencias y saludos (karanas).
- Ejercicios para mejorar el tono muscular, la coordinación, la visualización y el equilibrio.
- Prácticas de respiración.
- Prácticas de meditación.
- Prácticas de relajación.

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

Lugar: Antigua Biblioteca.

Precio: Pago único de 115€ por persona/cuatrimestre*.

Número de participantes: Mínimo de inscrit@s: 9 personas.

Máximo: 18 personas.

Preinscripciones: Durante el mes de septiembre:

Inscripciones: La inscripción se formalizará la última semana de septiembre, ingresando la cuota correspondiente en el número de cuenta que se facilite. Una vez haya comenzado la actividad no se devolverá el importe del curso aunque se deje de asistir por cualquier causa.

Contacto e información: Amaia. Whatsapp: 619 725 700. e-mail: amai.arescudero@gmail.com.

A partir del 19 de septiembre, también, por teléfono: 619 725 700



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 09:30 a 10:00 horas

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

Lugar: **GRUPO MAÑANA:** antigua biblioteca

GRUPO TARDE: ático del Ayuntamiento

Duración del curso: de octubre a junio (en función de la demanda)

Edad: a partir de 16 años

Límite de plazas: 12

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

Pago: en metálico o mediante transferencia bancaria .

Información: 636 29 95 97

ESPALDA SANA - PILATES - 3 GRUPOS

Descripción: se combinan el método Pilates con otras técnicas corporales para la prevención y/o alivio del dolor y lesiones. Reeduca la postura, compensa musculatura, tonifica, flexibiliza, equilibra cuerpo /mente y ayuda a sentirse mejor emocionalmente.

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya

Horario y lugar: MAÑANA (antigua biblioteca): lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas
TARDE: (ático del ayuntamiento) martes y jueves de 19:00 a 20:00
martes y jueves de 20:30 a 21:30 (avanzado)

Duración del curso: de octubre a junio (en función de la demanda)

Edad: a partir de 16 años

Limite de plazas: 12

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

Pago: en metálico o mediante transferencia bancaria.

Información: 636 29 95 97

ESPALDA SANA - PILATES (MAYORES 60 AÑOS)

Descripción: se combinan el método Pilates con otras técnicas corporales para la prevención y/o alivio del dolor y lesiones. Reeduca la postura, compensa musculatura, tonifica, flexibiliza, equilibra cuerpo /mente y ayuda a sentirse mejor emocionalmente.

Imparte: Carmen Ojanguren Santolaya

Horario: Lunes y Miércoles de 11:00 a 12:00 horas

Lugar: Antigua Biblioteca

Duración del curso: de octubre a junio (en función de la demanda)

Edad: a partir de 60 años

Limite de plazas: 12

Precio: empadronados en navarrete 50€/mes (IVA incluido), resto 55€/mes (IVA incluido)

Pago: en metálico o mediante transferencia bancaria.

Información: 636 29 95 97

GIMNASIA ENERGÉTICA (2 GRUPOS - MAÑANA O TARDE)

Descripción: Su fin es prevenir y equilibrar 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 Santolaya** (terapeuta en acupuntura y medicina tradicional china)

Horario: **GRUPO MAÑANA:** Lunes y Miércoles de 12:00 a 12:45 horas

GRUPO TARDE: Martes y Jueves de 18:15 a 19:00

Lugar: **GRUPO MAÑANA:** Antigua Biblioteca

GRUPO TARDE: Ático del Ayuntamiento

Duración del curso: de octubre a junio (en función de la demanda)

Edad: a partir de 18 años

Límite de plazas: 12

Precio: empadronados en navarrete 50€/mes (IVA incluido), resto 55€/mes (IVA incluido)

Pago: en metálico o mediante transferencia bancaria.

Información: 636 29 95 97





INGLÉS

La Academia Teddy&Tinny, situada en Navarrete, ofrece para el próximo curso, 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.

Edad: Alumnos de 12 a 18 años.

Lugar: [Casa del Médico](#)

Precio: El importe fijado es de 53€/mes. 2 días a la semana mañana y/o tarde.

Inscripciones: Raquel Tofé: 686 609 018 (mediante whatsapp, o mediante llamada)



MÁS

ACTIVIDADES



JUDO. Aparte de las clases que se realizan por medio del AMPA para los más pequeños (M y J 18:30-19:30 de 3 a 9 años; M y J 19:30-20:30 de 9 a 14 años), existen clases para adultos los martes y jueves de 20:30-21:30 en la 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, grupo máximo de 6 alumnos. Precio 170€/persona. **Información e inscripciones: Katharina 617 354 873.**



CLUB BALONCESTO JACOBEO RIOJA. Actividad que se realiza para todos los niños para dar a conocer este deporte. Se ha pensado en una jornada gratuita el 27 de septiembre de 17 a 18:00. **Información: Cuca 605 892 850.**



FÚTBOL SALA NAVARRETE. Actividad que se realizará en el Frontón Municipal, dirigida a niños de distintas edades, en diferentes horarios dependiendo de la categoría. **Información: José 603 340 666.**



RITMOS LATINOS (SALSA, BACHATA, CHACHACHÁ...)-TIMBARIOJA. Si eres del@s que te encanta bailar en cualquier ocasión y nunca te has atrevido, este es tu momento... ¡ANÍMATE! Te prometemos diversión y muchas risas. Ya no tienes excusa, te esperamos. Impartido por Timbarioja. **Horarios:** domingo de 19.00 a 20.30h en la Antigua Biblioteca. Precio 20 €/mes, se abonan en la primera clase de cada mes. **Inscripción en la primera clase.** Empezamos el 1 octubre.



FÚTBOL - C.D. TEDEÓN. Actividad que se realiza principalmente en el Campo Municipal de San Miguel y en el Polideportivo Municipal, dirigido a niños 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.



D.L.IR-1178-2018

COLABORA:



Ayuntamiento de
Navarrete