CIUDAD DEPORTIVA AMAYA
AMAYA KIROL HIRIA

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES 2018-2019
2018-2019KO KIROL ETA KULTUR JARDUERAK

CONDICIONES GENERALES

Preinscripciones

ONLINE*
Del 21 de mayo al 10 de junio

ONLINE* Y EN OFICINAS
Del 4 al 8 de junio

Inscripciones en oficinas

PARA SOCIOS
Del 27 al 31 de agosto

PARA SOCIOS Y NO SOCIOS
Del 3 al 7 de septiembre

Vacaciones

NAVIDAD
Del 24 de diciembre
al 6 de enero (inclusive)

SEMANA SANTA
Del 18 al 28 de abril (inclusive)

FESTIVOS
12 de octubre
1 y 29 de noviembre
4, 6, 7 (puente) y 8 de diciembre
19 de marzo
1 de mayo

(*) www.cdamaya.com/ZONA SOCIOS
Solicitud de claves en oficinas. Inscripción de menores con las claves del menor. Las preinscripciones pasarán automáticamente a ser inscripciones firmes si no se recibe aviso por parte del club

Normas generales

La programación deportiva y cultural 2018/2019 comienza el lunes 17 de septiembre y finaliza el 8 de junio.

Todas las actividades requerirán de un número mínimo de inscritos para su puesta en marcha y tienen un número máximo de plazas.

La oferta de actividades puede sufrir cambios (horario, distribución de grupos, salas, monitores y cuotas) en función de la demanda existente o necesidades de la organización.

Las listas con los horarios de los cursillos de natación se publicarán, una vez realizadas las pruebas de nivel, en el panel del hall principal y en la web antes del inicio de la actividad. Cualquier solicitud de cambio de hora, se realizará a los monitores correspondientes el primer día de clase. En las clases de Padel y Tenis, serán las propias secciones las que comuniquen a los inscritos los días y las horas de cada grupo.

Condiciones económicas

Los precios indicados están asignados por cuatrimestre. El cobro de las actividades de Patinaje y Padel se realiza por trimestre. El cargo de las actividades se realizará mediante domiciliación bancaria al comienzo del cuatrimestre.

La duración del curso es de dos cuatrimestres. Aunque el pago de las inscripciones sea fraccionado (cuatrimestral o trimestral dependiendo de la actividad), en el caso de no querer continuar en el segundo cuatrimestre, el inscrito deberá darse de baja por escrito.

Se podrá notificar la baja de la actividad una semana antes del comienzo del cuatrimestre/trimestre. Descargando el documento y mandándolo cumplimentado junto a la fotocopia del DNI al mail web@cdamaya.com o en oficinas.

La devolución de recibos genera gastos bancarios, los cuales serán asumidos por el socio en caso de devolución.

En ningún caso se permitirán inscripciones parciales a las actividades. Si un alumno se inscribe a una actividad de dos horas semanales y sólo acude a una hora semanal no obtendrá ningún descuento.

En el Bono Multiactividad se ofrecen dos formas de pago: anual o mensual. En el anual hay un descuento en el coste del curso para los socios que lo paguen de una sola vez (210 €). Los socios que elijan esta modalidad no tendrán la opción de devolución en el caso de darse de baja antes de terminar el curso. Para los inscritos en el mensual, la baja del pago (30 €) se deberá realizar antes del día 1 del mes que no se quiera continuar.

Acceso de acompañantes de inscritos menores de 9 años

Aquellos inscritos menores de 9 años o personas con discapacidad, que necesiten un acompañante no socio podrán solicitar, en oficinas, un pase para acceder a las instalaciones. El pase será nominal, estará vinculado al menor o persona con discapacidad que lo solicite, pudiendo ser utilizado por 2 personas (el titular de pase y otro autorizado), no pudiendo coincidir en ningún momento las dos personas a la vez. Este pase tendrá validez para el periodo de actividades 18-19, dando acceso al cuidador únicamente en los horarios de la actividad a la que esté inscrito el menor o persona con discapacidad a su cargo. En ningún caso servirá para hacer uso de las instalaciones deportivas. El pase tendrá un coste de 3 €.

CALENDARIO ACTIVIDADES
2018 – 2019

SEPTIEMBRE 2018

L	M	X	J	V	S	D
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE 2018

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					

NOVIEMBRE 2018

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 2017

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 2019

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 2019

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO 2019

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 2019

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 2019

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 2019

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	~~7~~	~~8~~	9
10	11	12	13	~~14~~	15	16

Días SIN actividad Días festivos

Actividades (comienzo y fin):

Sala Pádel 00 Intensivo pádel Tenis Agua

Para el bono multiactividad dar de alta y baja antes del comienzo del mes deseado.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ADULTOS

AQUAGYM

Modalidad de fitness que adapta el medio acuático al trabajo físico que se realiza en tierra, con la ventaja de la ingravidez que aporta el agua.

HORARIOS (2 ó 3 días)

Lunes, miércoles y viernes
11:15 - 12:15
12:15 - 13:15

Lunes y miércoles
19:00 - 20:00

Martes y jueves
11:15 - 12:15
18:30 - 19:30
19:30 - 20:30

MONITORES:

Manu Cancela
Pía Barón

INSTALACIÓN:

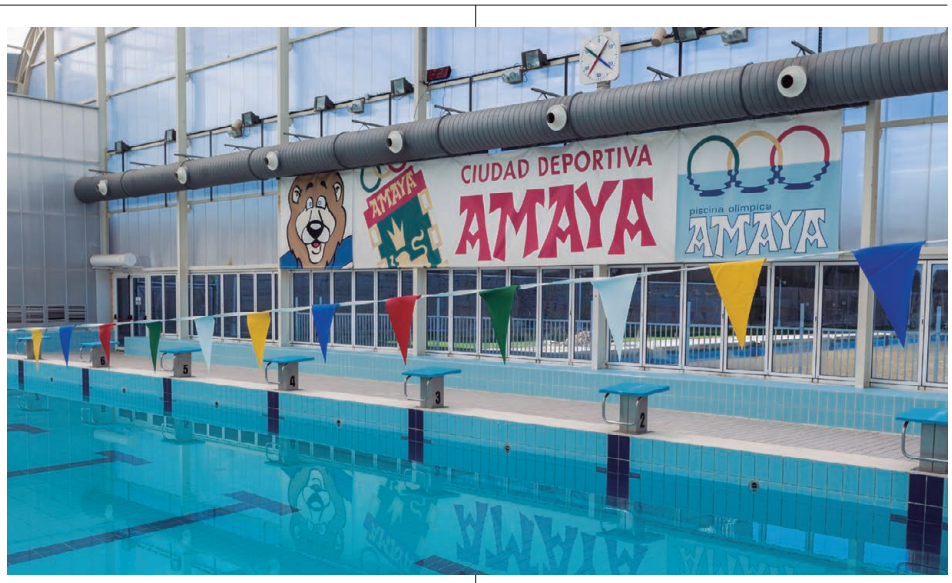
Piscina de 25m

PLAZAS

10

PRECIO

87 € (2 días)
122 € (3 días)



NATACIÓN ADULTOS

Actividad en la que se enseñan las técnicas para nadar correctamente. La natación es un ejercicio muy beneficioso para quienes padecen problemas reumáticos, traumatológicos, etc.

HORARIOS (2 ó 3 días)

Lunes, miércoles y viernes
9:15 - 10:00
20:00 - 20:45
20:45 - 21:30

Martes y jueves
9:15 - 10:00
10:00 - 10:45
14:30 - 15:15
20:15 - 21:00

MONITORES

En función de los grupos y niveles

INSTALACIÓN

Piscina de 25m

PLAZAS

10 (por grupo)

PRECIO

87 € (2 días)
122 € (3 días)

NATACIÓN SINCRONIZADA

Actividad que combina la natación, la gimnasia y la danza a través de diferentes habilidades acuáticas al ritmo de la música. Con este ejercicio se trabaja la resistencia física y la flexibilidad y se adquiere un excepcional control de la apnea bajo el agua.

HORARIOS

Martes y jueves
19:00 - 20:30

MONITORES

En función de los grupos

INSTALACIÓN

Piscina de 50m

PLAZAS

15

PRECIO

152 € (2 días)

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS

BALLET FIT ¡¡NUEVA!!

Actividad que fusiona la técnica de la danza clásica con el fitness. Con ella se trabaja la fuerza, la coordinación, la tonificación, el equilibrio y la flexibilidad, implicando todo el cuerpo en los ejercicios cardiovasculares al ritmo de música de piano -al inicio y final de la sesión- y con hits musicales en los bloques más intensos.

HORARIOS (1 ó 2 días)
Lunes y miércoles: 19:00 - 20:00
Martes y jueves: 12:30 - 13:30
MONITOR: Manu Cancela
SALA: Módulo 0 - Actividades Dirigidas
PLAZAS: 15
PRECIO: 119 € (1 día) ó 160 € (2 días)

DANZA ORIENTAL ¡¡NUEVA!!

Evolución escénica de diversas danzas tradicionales de Oriente Medio. Incluye movimientos de folclore egipcio, danza clásica y contemporánea, con grandes desplazamientos, vueltas y movimientos de todas las partes del cuerpo, especialmente de la pelvis. Un espacio para conectar con la feminidad y la sensualidad, mejorar la postura, la autoestima y divertirse bailando.

HORARIO: Miércoles: 20:00 - 21:30
MONITORA: Ainhoa Iturgaiz
SALA: Módulo 0 - Actividades Dirigidas
PLAZAS: 10
PRECIO: 65 €

DEFENSA PERSONAL / JIU-JITSU ¡¡NUEVA!!

Disciplina milenaria que reúne todos los ámbitos de la lucha. Enseña la defensa personal de una manera proporcionada, armónica y gradual. Se trabajan golpes como en kárate, proyecciones como en judo y luxaciones como en aikido. Armonía y complementariedad entre los valores de Oriente (respeto, disciplina, fidelidad a la tradición, honor, autocontrol...) y los propios de Occidente (salud, forma física, equilibrio emocional, amistad, diversión...)

HORARIOS: Martes y jueves: 21:00 - 22:00
MONITOR: Antonio López
SALA: Artes Marciales
PLAZAS: 20
PRECIO: 65 € (1 día) ó 106 € (2 días)

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES ¡¡NUEVA!!

Actividad que enseña sistemas de autodefensa fáciles de aprender. Dirigido a mujeres que quieran adquirir seguridad y confianza a la hora de resolver con éxito conflictos y situaciones de riesgo.

HORARIO: Sábados 9:00 - 10:00
MONITOR: Antonio López
SALA: Artes Marciales
PLAZAS: 20
PRECIO: 65 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO +ACTIVOS ¡¡NUEVA!! (INICIACIÓN)

Clases pensadas para personas mayores que no han realizado actividad física de manera regular y dirigida. A través de un trabajo progresivo, que se irá adaptando al cuerpo, se realizan diferentes ejercicios para mejorar la fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y flexibilidad. Gracias a este trabajo se mejora la salud y la calidad de vida.

HORARIOS:
Miércoles: 9:00 - 10:00
Viernes: 10:00 - 11:00
MONITOR: Enrike Sangüesa
SALA: Sala Multiactividad y Módulo 1
PLAZAS: 20
PRECIO: 55 € (1 día), 74 € (2 días)

MUÉVETE HAZ DEPORTE MAYORES DE 60 AÑOS

HORARIOS:
Lunes y miércoles: 10:00 - 11:00
MONITOR: Enrike Sangüesa
SALA: Modulo 1 - Actividades dirigidas
PLAZAS: 20
PRECIO: 74 € (2 días)

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

HORARIOS:
Lunes, miércoles y viernes: 11:00 - 12:00
Lunes, miércoles y viernes: 19:30 - 20:30
MONITOR: Enrike Sangüesa
SALA: Módulo 1 y Sala Multiactividad
PLAZAS: 20
PRECIO: 96 € (3 días)

MINDFULNESS

Antigua técnica de meditación de la India que ayuda en el aprendizaje de la gestión de las emociones para encontrar la paz interior, con el objetivo de "alcanzar la atención plena, vivir con alegría el presente y disfrutar de la vida sin estrés ni ansiedad".

HORARIOS:

Lunes: 20:00 - 21:30 (avanzado)
Jueves: 19:30 - 21:30 (iniciación)

MONITOR: Danel Iñurritegi

SALA: Módulo 0 - Actividades Dirigidas

PLAZAS: 10

PRECIO: 106 € (1 día, 2 h.), 80 € (1 día, 1'5 h)

PADEL

Actividad orientada a aprender o mejorar las habilidades de este deporte. Hay clases de todos los niveles.

HORARIOS:

De lunes a viernes. Según sesiones (1 hora semanal)

MONITORES:

En función de los grupos y niveles: Mikel López, Fede Pognante, Arturo San José y Pablo Moral

INSTALACIÓN: Pistas de padel

PLAZAS: Grupos reducidos

PRECIO: 9 € (precio por sesión). Cobro trimestral del número de clases realizadas

PILATES

Entrenamiento físico y mental que une el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. Se centra en el desarrollo de los músculos de la zona abdominal para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

HORARIOS:

Lunes y miércoles: 20:00 - 21:00
Martes y jueves: 20:00 - 21:00

MONITORAS: En función de los grupos: Bea Puente y Lara Múgica

SALA: Módulo suelo GAF y 0 y Módulo 1- Actividades Dirigidas

PLAZAS: 20

PRECIO: 106 € (2 días)

REORDENACIÓN POSTURAL

Este método basa su trabajo en el automasaje y estiramiento de las cadenas musculares más retraídas con la máxima de que "la rigidez muscular compromete la funcionalidad del cuerpo". Este ejercicio es eficaz para mejorar la postura, ganar elasticidad, paliar dolores de espalda, cuello, hombros, rodillas, piernas, brazos y pies, prevenir lesiones o dolores, mejorar el rendimiento deportivo y mejorar-aumentar la calidad de vida. Además, a nivel psíquico conduce a la relajación física y mental y al desarrollo de toma de conciencia corporal.

HORARIOS:

Martes: 11:00 - 13:00 / 19.30 - 21:30

MONITORA: Isabel Rodríguez

SALA: Módulo 1 - Actividades Dirigidas

PLAZAS: 20

PRECIO: 106 € (1 día - 2 horas)

TAEKWONDO

Disciplina tradicional de Corea que trabaja, a través del cuerpo y la mente, en la mejora de las habilidades físicas y el espíritu. Una actividad que trabaja el autocontrol y beneficia la salud física, mental y emocional. Destaca por la enseñanza de una gran variedad de técnicas de patada que resultan muy espectaculares.

HORARIO:

Lunes y miércoles: 20:00 - 21:30

MONITOR: Alonso Fernández

SALA: Artes Marciales

PLAZAS: 20

PRECIO: 147 € (2 días)

TENIS

Clases para todos los niveles y edades: iniciación, perfeccionamiento y competición.

HORARIOS:

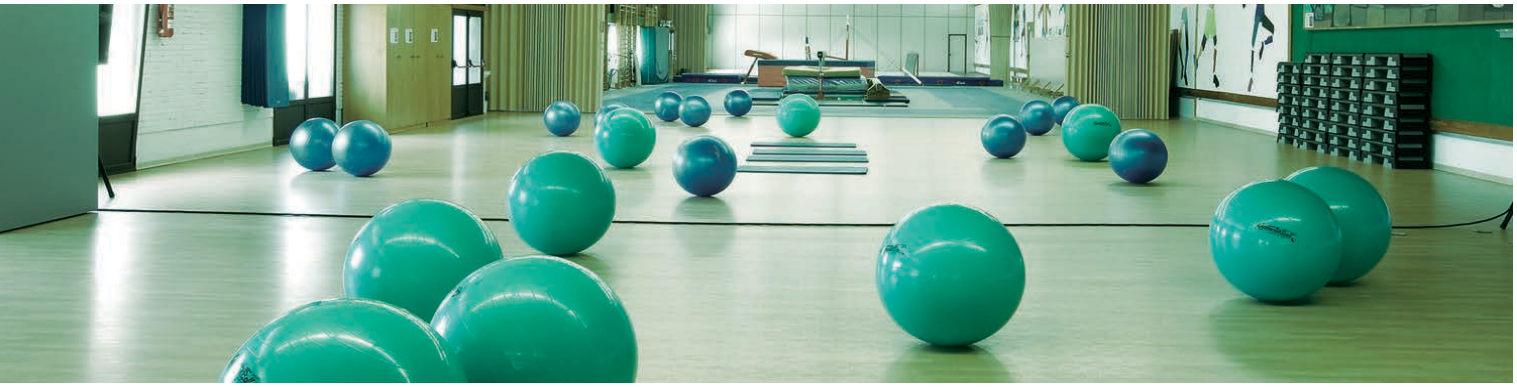
Lunes a viernes. 1, 2, 3 ó 4 horas semanales

MONITORES: En función de los grupos y niveles: Andoni Valencia e Ivan Alduain

INSTALACIÓN: Pistas de Tenis

PLAZAS: Grupos reducidos

PRECIO: 97 €, 180 €, 240 € o 304€



TOTAL BODY FIT (TBF)

Actividad de intensidad moderada/ alta. El objetivo es un trabajo general de todas las cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, equilibrio, flexibilidad, a través de distintos tipos de ejercicios, tanto de autocarga como con material auxiliar.

HORARIOS:

Lunes y miércoles: 20:30 - 21:30
Martes y jueves: 18:30 - 19:30

MONITORES: En función de los grupos: Enrike Sangüesa y Joseba Crespo

SALA: Módulo 0 y 1 - Actividades Dirigidas

PLAZAS: 20

PRECIO: 106 € (2 días)

TRAINNING DANCE (STRECHING)

Ejercicios que provienen mayoritariamente de la danza, con una dificultad física media. La clase se divide en cuatro partes: calentamiento aeróbico, coordinación, tonificación y estiramiento-relajación.

HORARIOS:

Lunes y miércoles: 9:00 - 10:00 / 10:00 - 11:00 / 17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00
Martes y jueves: 10:00 - 11:00 / 18:00 - 19:00
Viernes: 10:00 - 11:00

MONITOR: Manu Cancela

SALA: Módulo 0 y 1- Actividades Dirigidas

PLAZAS: 20

PRECIO: 86 € (2 días), 51 € (Viernes)

YOGA

Yoga significa unidad. Toda la práctica se enfoca hacia esa energía de unión con el presente, ejercitando el cuerpo con relajación y respetando las limitaciones. Con los ejercicios de respiración, el pranayama, aprendemos a respirar naturalmente y concentrándononos en ella calmamos la mente.

HORARIOS:

Martes y jueves: 11:00 - 12:30
Martes y jueves: 18:00 - 19:30
Martes y jueves: 19:30 - 21:00

MONITOR: Mariano Medina

SALA: Artes Marciales

PLAZAS: 20

PRECIO: 100 € (2 días)

ZUMBA

Clases bailables de acondicionamiento físico que son divertidas, energéticas y te hacen sentir genial. Los ritmos intensos de Zumba están inspirados en la música latina.

HORARIOS:

Martes: 17:00 - 18:00
Viernes: 19:30 - 20:30h
Sábado: 9:30 - 10:30

MONITORA: María José Andrés

SALA: Módulo 0 - Actividades dirigidas.

PLAZAS: 20

PRECIO: 55 €

BONO MULTIACTIVIDAD INVIERNO 2018-2019

Tienes la oportunidad de acceder a 18 disciplinas deportivas por 30 € al mes ó 210 € el curso entero (quien se apunte antes del 17 de septiembre)

No hay reserva de plaza: la capacidad máxima en cada sesión será determinada por el monitor.
Para el acceso se respetará el orden de llegada. Esta programación puede ir variando en función de la demanda.

LUNES

Hora	Actividad	Min.
09:00	TRAINNING DANCE	60´
09:00	SPINNING	60´
09:00	TRAINNING FIT	60´
09:30	TAI CHI	90´
10:00	TOTAL BODY FIT	60´
11:00	AEROBIC	60´
11:00	CORE TRAINNING	60´
11:30	TRX	30´
12:00	ENTRENAM. FUNCIONAL	60´
13:00	HIPOPRESIVOS	30´
17:00	ZUMBA	60´
17:00	PILATES	60´
18:00	AEROBIC	60´
18:00	GAP	60´
18:00	SPINNING	60´
19:00	CORE TRAINNING	30´
19:00	SPINNING	60´
19:30	HIPOPRESIVOS	30´
20:00	TRX	30´
20:30	TOTAL BODY FIT	60´

MARTES

Hora	Actividad	Min.
09:00	TONIFICACIÓN MUSCUL.	60´
09:30	PILATES	60´
10:30	ZUMBA	60´
11:00	MAYORES DE 60	60´
17:00	TRX	30´
17:30	CORE TRAINNING	30´
18:00	TRAINNING DANCE	60´
18:00	YOGA	90´
18:00	TRAINNING FIT	60´
18:30	TOTAL BODY FIT	60´
18:30	SPINNING	60´
19:00	SPORT DANCE	60´
19:00	ARMOONY	30´
19:30	SPINNING	60´
19:30	YOGA	90´
19:30	HIPOPRESIVOS	30´
20:00	PILATES	60´
20:30	TRAINNING FIT	60´

MIÉRCOLES

Hora	Actividad	Min.
09:00	TRAINNING DANCE	60´
09:00	SPINNING	60´
10:00	TOTAL BODY FIT	60´
11:00	CORE TRAINNING	60´
11:00	AEROBIC	60´
11:30	TRX	30´
12:00	ENTRENAM. FUNCIONAL	60´
13:00	HIPOPRESIVOS	30´
17:00	PILATES	60´
18:00	AEROBIC	60´
18:00	GAP	60´
18:00	SPINNING	60´
19:00	CORE TRAINNING	30´
19:00	SPINNING	60´
19:30	HIPOPRESIVOS	30´
20:00	TRX	30´
20:30	TOTAL BODY FIT	60´

JUEVES

Hora	Actividad	Min.
9:00H	TRAINNING FIT	60´
09:30	PILATES	60´
10:30	ZUMBA	60´
11:00	MAYORES DE 60	60´
17:00	ZUMBA	60´
17:00	TRX	30´
17:30	CORE TRAINNING	30´
18:00	TRAINNING DANCE	60´
18:00	YOGA	90´
18:30	TOTAL BODY FIT	60´
18:30	SPINNING	60´
19:00	SPORT DANCE	60´
19:30	YOGA	90´
19:30	SPINNING	60´
20:00	PILATES	60´
20:30	TRAINNING FIT	60´

VIERNES

Hora	Actividad	Min.
09:00	TOTAL BODY FIT	60´
09:00	SPINNING	60´
09:30	TAICHI	90´
10:00	TRAINNING DANCE	60´
11:00	AEROBIC	60´
11:00	TRAINNING FIT	60´
12:00	ARMOONY	30´
12:30	HIPOPRESIVOS	30´
18:00	AEROBIC	60´
18:00	SPINNING	60´

SALAS:
SALÓN 0
SALÓN 1
ARTES MARCIALES
SPINNING
MULTIACTIVIDAD

ACTIVIDADES CULTURALES PARA ADULTOS

AJEDREZ ¡¡NUEVA!!

Clases de iniciación al ajedrez que ofrecen un trabajo intelectual activo ya que a través del juego se ejercita un entrenamiento mental positivo en edades avanzadas; una forma de pensar en la que se debe calcular el acto antes de la respuesta del contrario.

HORARIO:
Martes y jueves: 11:30 - 12:30 / 19:00 - 20:00
MONITOR: Diego Moral
INSTALACIÓN: Salón Social
PLAZAS: 20
PRECIO: 85 € (2 días)

CEREBRUM ¡¡NUEVA!!

Actividad de ábaco y memoria para mayores de 60 años que quieran mantener en forma su cerebro. Con este programa se podrá mejorar las habilidades y preservar las capacidades intelectuales para seguir manteniendo una vida intelectual activa. En la actividad se realizan 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.

HORARIO: Miércoles: 10:00 - 11:00
MONITOR: Aloha Mental Arithmetic
INSTALACIÓN: Biblioteca
PLAZAS: 10
PRECIO: 65 €

¡CRUZA LA BRECHA!

¡¡NUEVA!!

AVENTÚRATE EN EL MUNDO DIGITAL

Actividad para aprender a ser independiente con el ordenador, a navegar por internet, a utilizar el correo electrónico y a sacar partido al smarthphone y la tablet.

HORARIO: Martes: 11:30 - 13:30
MONITORA: Miren Loinaz
INSTALACIÓN: Biblioteca
PLAZAS: 10
PRECIO: 106 €

DANTZA

Conoce las danzas de nuestra tierra de una manera amena y divertida.

HORARIOS:
Lunes: 20:30 - 22:00 (iniciación)
Jueves: 19:00 - 20:30 (avanzada)
MONITOR: Javier Arteta
SALA: Multiactividad
PLAZAS: 20
PRECIO: 84 €

PINTURA

Espacio creativo de experimentación y desarrollo expresivo abierto a múltiples disciplinas, conocimiento de artistas, técnicas y materiales. Una forma de potenciar la inspiración y la imaginación.

HORARIO: Miércoles: 18:30 - 19:30
MONITORA: Cristina Recalde
INSTALACIÓN: Sala de pintura
PLAZAS: 20
PRECIO: 82 €

INGLÉS PARA MAYORES

¡¡NUEVA!!

Curso de iniciación al inglés para poder manejarse en situaciones cotidianas y durante los viajes.

HORARIO:
Martes y jueves: 10:00 - 11:00
MONITOR: Chop Chop English
INSTALACIÓN: Sala contigua a la peluquería
PLAZAS: 10
PRECIO: 200 €

BUSINESS ENGLISH

Curso destinado a adultos que necesitan el inglés en su entorno laboral. Clases prácticas (email, teléfono, presentaciones, reuniones...). División en dos niveles: intermedio y avanzado.

HORARIOS:
Lunes: 18:30 - 20:00
Martes: 19:30 - 21:00
MONITORES: Chop Chop English
INSTALACIÓN: Sala contigua a la peluquería
PLAZAS: 12
PRECIO: 215 €

CLASES PARTICULARES*

En función de las necesidades
MONITORES: Chop Chop English
INSTALACIÓN: Sala contigua a la peluquería
PRECIO: 18 € / hora
DESCUENTO FAMILIAR: 10% cada miembro, no acumulable
*** CONCERTAR DIRECTAMENTE CON** andrea@chopchopenglish.com

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA NIÑOS

NATACIÓN
2 Y 3 AÑOS (30 MIN.)

Cursillos dirigidos a niños de 2 y 3 años en los que se les enseña a nadar y a mejorar la psicomotricidad.

HORARIOS:

Lunes y miércoles: 17:30 - 19:30
Martes y jueves: 17:30 - 19:30
Lunes y viernes: 17:30 - 19:30

MONITORES: En función de los grupos

INSTALACIÓN: Piscina de 25 m.

PLAZAS: 4 (por grupo)

PRECIO: 87 € (2 días)

NATACIÓN
4 AÑOS EN ADELANTE (30 MIN.)

Cursillos dirigidos a niños de 4 a 13 años para aprender correctamente la técnica de los diferentes estilos de natación –crol, espalda, braza y mariposa-, y potenciar el dominio acuático.

HORARIOS:

Lunes y miércoles: 18:00 - 20:00
Martes y jueves: 18:00 - 20:00
Lunes y viernes: 18:00 - 20:00

MONITORES: En función de los grupos

INSTALACIÓN: Piscina de 50 m.

PLAZAS: 10 (por grupo)

PRECIO: 59 € (2 días)

NATACIÓN
PERFECCIONAMIENTO

Cursillos dirigidos a niños, en los que se perfeccionaran los estilos de natación –crol, espalda, braza y mariposa-, potenciando el dominio acuático.

DÍA:

Miércoles (1 hora)
Martes y jueves (45 minutos)

MONITORES: En función de los grupos

INSTALACIÓN: Piscina de 50 m.

PLAZAS: 10

PRECIO: 59 € (2 días)

NATACIÓN SINCRONIZADA

Actividad que combina la natación, gimnasia y danza a través de diferentes habilidades acuáticas al ritmo de la música. A través de una serie de movimientos en el agua se trabaja la resistencia física, la flexibilidad y un excepcional control de la apnea bajo el agua.

ALEVÍN:

Del 2007 al 2009
Lunes y miércoles: 17:30 - 19:00

INFANTIL B:

Del 2004 al 2006
Lunes y miércoles: 19:00 -20:30

INFANTIL A:

Del 2004 al 2006
Martes y jueves: 17:30 -19:00

MONITORES: En función de los grupos

SALA: Piscina de 50m

PLAZAS: 10

PRECIO: 152 € (2 días)

BENJAMÍN:

Del 2010 al 2011
Martes y jueves: 17:30 -18:30

PRECIO: 106 € (2 días)

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA NIÑOS

DANZA MODERNA

Actividad dirigida a conocer movimientos básicos de danza que ayudan al desarrollo de niños y niñas

HORARIO: Jueves: 17:30 - 18:30
MONITORA: Maider Usubiaga
SALA: Módulo 0 - Actividades dirigidas
PLAZAS: 20
PRECIO: 51 €

GIMNASIA ARTÍSTICA

Actividad dirigida a iniciarse en el deporte de la gimnasia artística femenina

HORARIOS:
Lunes, miércoles y viernes:
17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00 / 19:00 - 20:00
MONITORES: En función de los grupos y niveles (Enrique Sangüesa y Beatriz Puente)
SALA: Aparatos GAF
PLAZAS: En función de los grupos
PRECIO: 101 € (3 días)

PADEL

Actividad orientada a aprender o mejorar las habilidades de este deporte. Hay clases de todos los niveles.

HORARIOS:
De lunes a viernes. Según sesiones (1 hora semanal)
MONITORES: En función de los grupos y niveles: Mikel López, Fede Pognante, Arturo San José y Pablo Moral
INSTALACIÓN: Pistas de padel
PLAZAS: Grupos reducidos
PRECIO: 6 € (precio por sesión). Cobro trimestral del número de clases realizadas

PATINAJE
DE 5 A 12 AÑOS

Aprende a patinar mediante juegos o perfecciona tu estilo con nuestra escuela.

HORARIO:
Lunes, miércoles y viernes: 18:30 - 20:00
MONITORES: En función de los grupos y niveles: Ivan Posadas, Oier Caballero y Mikel Alzueta
INSTALACIÓN: Patinódromo
PLAZAS: En función de los grupos
PRECIO: 63 € en los 4 trimestres (3 días)

PELOTA
ESCUELA MUNICIPAL

Aprendizaje de los fundamentos de este deporte en la modalidad de herramienta, para los más pequeños.

HORARIO:
Miércoles y viernes: 16:00 - 19:00
INSTALACIÓN: Frontones
MONITORES: Hermanos San Miguel
PLAZAS: En función de los grupos
PRECIO: 51 €

TAEKWONDO

Disciplina tradicional de Corea que trabaja, a través del cuerpo y la mente, en la mejora de las habilidades físicas y el espíritu. Una actividad que trabaja el autocontrol y beneficia la salud física, mental y emocional. Destaca por la enseñanza de una gran variedad de técnicas de patada que resultan muy espectaculares.

HORARIOS:
Lunes y miércoles: 18:00 - 19:00 h
Lunes y miércoles: 19:00 - 20:00
MONITOR: Alonso Fernández
SALA: Artes Marciales
PLAZAS: 20
PRECIO: 99 € (2 días)

TENIS

Iniciación al deporte del tenis mediante la práctica a través del juego. Clases para todos los niveles y edades: iniciación, perfeccionamiento y competición.

HORARIOS:
Lunes a viernes
1, 2, 3 ó 4 horas semanales
MONITORES: En función de los grupos (Andoni Valencia e Ivan Alduain)
INSTALACIÓN: Pistas de Tenis
PLAZAS: Grupos reducidos
PRECIO: 97 €, 180 €, 240 € ó 304 €

ACTIVIDADES CULTURALES PARA NIÑOS

ÁBACO ¡¡NUEVA!!

Talleres diseñados para el desarrollo mental a través de una actividad divertida que potencia la inteligencia de los niños realizando operaciones aritméticas con ayuda del ábaco (uno de los instrumentos de cálculo más antiguos que se conocen). Los talleres incluyen juegos didácticos y actividades en grupo para que los niños se diviertan mientras desarrollan su capacidad de concentración, creatividad y memoria fotográfica.

HORARIO: Martes: 18:00 - 19:00
MONITOR: Aloha Mental Arithmetic
INSTALACIÓN: Sala de Pintura
PLAZAS: 10
PRECIO: 65 €

AJEDREZ ¡¡NUEVA!!

Clases de iniciación al ajedrez que ofrecen un trabajo intelectual activo. A través del juego se ejercita un entrenamiento mental positivo en edades jóvenes; una forma de pensar en la que se debe calcular el acto antes de la respuesta del contrario. El ajedrez potencia la memoria y enseña a imaginar y calcular, prediciendo lo que va a suceder en el futuro.

HORARIO:
Martes y jueves: 17:30 - 18:30
MONITOR: Diego Moral
INSTALACIÓN: Salón Social
PLAZAS: 20
PRECIO: 85 € (2 días)

DANTZA¡¡NUEVA!!

Introducción a los bailes típicos vascos mediante el juego para disfrutar al máximo la actividad.

HORARIO: Jueves: 18:00 - 19:00
MONITOR: Javier Arteta
SALA: Multiactividad
PLAZAS: 20
PRECIO: 84 €

MÉTODO KITSUNE ¡¡NUEVA!!

Programa de estimulación temprana para despertar los cinco sentidos a los niños de 4 a 5 años. En Kitsune los números se tocan, se giran, se unen, se separan, se superponen. A través del juego, los niños aprenden a identificar, expresar y manejar sus emociones. El cerebro aprende mejor en movimiento. Por eso, en los talleres de Kitsune los alumnos están siempre en acción.

HORARIO: Martes: 17:00 - 18:00
MONITOR: Aloha Mental Arithmetic
INSTALACIÓN: Sala de Pintura
PLAZAS: 10
PRECIO: 65 €

INGLÉS ¡¡NUEVA!!
CAMBRIDGE

Curso de preparación para la obtención de títulos PET, FIRST, CAE y CPE. También se ofertarán las modalidades de PET for school y FIRST for school, especialmente diseñadas para estudiantes menores de 18 años.

HORARIOS:
PET for Schools:
Lunes y miércoles: 16:30 - 17:30
FIRST for Schools:
Martes y jueves: 16:30 - 17:30
PET: Martes: 17:30 - 19:30
FIRST: Miércoles: 18:30 - 19:30
CAE: Jueves: 17:30 - 19:30
CPE: Viernes: 16:00 - 18:00
MONITORES: Chop Chop English
INSTALACIÓN: Sala contigua a la peluquería
PLAZAS: 6 por curso
PRECIO: 285 € (PET, FIRST). 330 € (CAE, CPE).

APOYO ESCOLAR

Clases para el refuerzo de los conceptos estudiados en clase. Destinado a aquellos estudiantes que tienen dificultad en el aprendizaje del idioma.

HORARIOS:
Lunes o miércoles: 17:30 - 18:30
MONITOR: Chop Chop English
INSTALACIÓN: Sala contigua a la peluquería
PLAZAS: 6 por grupo
PRECIO: 145 €

CLASES PARTICULARES*

En función de las necesidades
MONITORES: Chop Chop English
INSTALACIÓN: Sala contigua a la peluquería
PRECIO: 18 € / hora
DESCUENTO FAMILIAR: 10% cada miembro, no acumulable
*** CONCERTAR DIRECTAMENTE CON** andrea@chopchopenglish.com

PINTURA

Espacio creativo de experimentación y desarrollo expresivo abierto a múltiples disciplinas, conocimiento de artistas, técnicas y materiales. Una forma de potenciar la inspiración y la imaginación.

HORARIO:
Miércoles: 17:00 - 18:00
MONITORA: Cristina Recalde
INSTALACIÓN: Sala de Pintura
PLAZAS: 20
PRECIO: 82 €

TEATRO

¡¡NUEVA!!

JUEGA, EXPRESA, CREA Y ¡CRECE!

Juega, expresa, crea y ¡crece! El teatro fomenta el desarrollo expresivo corporal, lingüístico y social a través del juego dramático. Actividad para niños a partir de 6 años.

HORARIO:
Martes: 17:00 - 18:00
MONITORA: Yolanda Montero
INSTALACIÓN: Módudo 0
PLAZAS: 20
PRECIO: 65 €

Ciudad Deportiva Amaya I Amaya Kirol Hiria
Cuesta Beloso, bajo s/n I 31006 Pamplona I Teléfono 948246594
www.cdamaya.com