



Programa de Actividades Deportivas y Culturales
Kultur eta Kirol Ekitaldiak
2011 - 2012

PREINSCRIPCIONES

Este curso 2011-2012 las preinscripciones podrán realizarse en las Oficinas Generales de nuestra Sociedad, en los plazos indicados en la normativa, y desde nuestra pagina web www.anaitasuna.com. Una vez se publiquen las primeras listas provisionales, las comprobaciones y verificaciones de las plazas solicitadas deberán hacerse presencialmente en los lugares habituales. Las listas provisionales y definitivas no serán publicadas en cumplimiento de la Ley de Protección de Datos.

APERTURA INSTALACIONES

Desde el día 1 de octubre, las instalaciones abrirán a las 7 horas de la mañana. En ese horario de apertura se pondrán en funcionamiento, aparte de vestuarios, la piscina cubierta retráctil, Sala Fitness, frontón y pistas deportivas (tenis, padel, frontón y squash).

NUEVOS SERVICIOS Y FUNCIONAMIENTOS

El día 1 de octubre se pondrán en funcionamiento diversos servicios e instalaciones:

Vestuarios de la piscina cubierta, reformados íntegramente dentro de las obras de la Fase III del Plan Director. Disponen, para cambiarse, de zona infantil y de adultos.

Piscina Cubierta. Será habilitada exclusivamente para cursillos de natación, sección deportiva y actividades dirigidas (cursos de socorrismo, grupos y colectivos especiales...).

Piscina Cubierta Retráctil. Será habilitada para uso exclusivo de los socios y socias.

Zona Social. Dividida en Sala de Estar y Sala de Lectura.

◆ **La Sala de Estar** estará acondicionada con mobiliario y maquinaria de vending para poder tomar un refresco, café, sándwich o un aperitivo. Habrá microondas para que el socio que lo desee pueda traer comida de casa y pueda combinar y encajar el ejercicio y la comida en el horario laboral. En funcionamiento en el horario de apertura de las instalaciones.

◆ **La Sala de Lectura** estará acondicionada, en todos los aspectos, para zona tranquila y de sosiego. Equipada con mobiliario adecuado y conexión Wi-Fi, se podrá leer y conversar de manera placida y tranquila. Zona de uso exclusivo para adultos.

Zona Infantil-Ludoteca. En recinto anexo a la Zona Social, estará reubicada nuestra Ludoteca. Un espacio amplio donde nuestros niños y niñas aprenden jugando, se divierten y desarrollan su imaginación y creatividad.

HOSTELERIA

A partir del día 1 de octubre, nuestro Servicio de Bar no abrirá en horario de mañanas de lunes a viernes. Como se indica en párrafo anterior, y en horarios de cierre del Servicio, los socios y socias que deseen tomar un café o un bocado podrán utilizar la Sala de Estar en la Zona Social, donde dispondrán de máquinas vending con diversidad de artículos y productos.



GIMNASIA MANTENIMIENTO

Dirigida a todas las edades.
 Actividad equilibrada y saludable que pretende conseguir un acondicionamiento físico general.
 Ejercicios principalmente aeróbicos, con trabajos de flexibilidad, coordinación, movilidad articular y tonificación muscular.

HORARIOS	Lunes, miércoles y viernes de 10 a 11 *
	Lunes, miércoles y viernes de 16,30 a 17,30 *
CUOTAS	Socios 17,50 euros
	No Socios 35 euros
HORARIOS	Lunes, miércoles y viernes de 19,30 a 20,30
CUOTAS	Socios 17,50 euros

Actividad dirigida a socios a partir de 18 años.
 Mantenimiento y mejora de la condición física general. Trabajos de fuerza, resistencia, flexibilidad.
 Elasticidad muscular. Coordinación, tonificación muscular...

HORARIOS	Martes y jueves de 19,15 a 20,15
	Martes y jueves de 20,15 a 21,15
CUOTAS	Socios 17,50 euros



ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



TONIFICACIÓN

Dirigido a socios a partir de 18 años, consiste en la ejecución de ejercicios de tonificación muscular al ritmo de la música con el objetivo de mejorar el tono muscular: glúteo, abdominal, pierna, tren superior.
 Mejora de la resistencia y fuerza muscular. Estabilidad articular y postural.

HORARIOS	Lunes y miércoles de 14,15 a 15,15 *
	Lunes y miércoles de 18,30 a 19,30
	Lunes y miércoles de 20,30 a 21,30
CUOTAS	Socios 17,50 euros
	No socios 35 euros

Actividad enfocada a chicos y chicas entre 13 y 16 años que quieran iniciarse en el entrenamiento de gimnasio con máquinas adaptadas.
 Mejora el tono muscular, la postura, la resistencia cardiovascular, la coordinación y la agilidad mediante los entrenamientos que se desarrollarán a lo largo del programa. Ponte en forma de "forma" divertida.

HORARIOS	Viernes de 17,30 a 18,30
CUOTAS	Socios 12 euros



FITNESS JUVENIL

EASY TONO

Actividad dirigida en un circuito de entrenamiento con maquinaria de fácil manejo. Combina el trabajo cardiovascular y aeróbico con la mejora de fuerza y tonificación general.

Sesiones de 1 hora, al ritmo de música, abiertas a todo el que quiera iniciarse en el ejercicio físico.

Dirigido a edades a partir de 18 años.

HORARIOS	Lunes y miércoles de 9 a 10 *
	Martes y jueves de 10 a 11 *
	Lunes y miércoles de 18,30 a 19,30
	Martes y jueves de 18,30 a 19,30
CUOTAS	Lunes y miércoles de 19,30 a 20,30
	Socios 17,50 euros
	No socios 35 euros



CIRCUITO TONIFICACIÓN EASY LINE PROGRAMA "MUÉVETE, HAZ DEPORTE"

Para personas mayores de 60 años. Actividad dirigida en un circuito de entrenamiento con maquinaria de fácil manejo. 30 minutos de ejercicios de tonificación y fuerza, y 30 minutos de ejercicios de flexibilidad y relajación, que ayudan a mejorar la movilidad articular y la fuerza, y mejoran tu estado general. Seguimiento personalizado.

HORARIOS	Martes y jueves de 9 a 10 *
	Lunes y miércoles de 10 a 11 *
	Lunes y miércoles de 11 a 12 *
	Martes y jueves de 11 a 12 *
	Lunes y miércoles de 12 a 13 *
	Martes y jueves de 12 a 13 *
	Lunes y miércoles de 16,30 a 17,30 *
	Martes y jueves de 16,30 a 17,30 *
	Lunes y miércoles de 17,30 a 18,30 *
	Martes y jueves de 17,30 a 18,30 *
Martes y jueves de 19,30 a 20,30 *	

CUOTAS	Socios 10 euros
	No socios 12 euros



Programa promovido y subvencionado por el Instituto Navarro del Deporte, con el objetivo de la práctica del ejercicio físico de calidad en las personas mayores de 60 años.



**Gobierno
de Navarra**



PILATES

Dirigido a socios a partir de 18 años. Método de nueva aplicación con ejercicios de estiramiento y fortalecimiento que refuerza y tonifica los músculos, mejora la postura y aporta flexibilidad y equilibrio. Trabajo muy completo que involucra cuerpo y mente.

HORARIOS

Lunes y miércoles de 9 a 10 *
 Lunes y miércoles de 10 a 11*
 Martes y jueves de 14,15 a 15,15 *
 Martes y jueves de 18 a 19
 Lunes y miércoles de 19 a 20
 Lunes y miércoles de 20 a 21

CUOTAS

Socios 28,50 euros
 No Socios 57 euros

Dirigido a practicantes que tras varios años, ya conocen el método y quieren progresar en la mejora de sus capacidades físicas. Los ejercicios realizados en esta actividad son de mayor exigencia física, tanto de fuerza, flexibilidad, control como de equilibrio.

HORARIOS

Martes y jueves de 10 a 11 *
 Lunes y miércoles de 18 a 19
 Martes y jueves de 18,30 a 19,30

CUOTAS

Socios 28,50 euros
 No Socios 57 euros



PILATES AVANZADO



POSTURAL GYM

Reúne ejercicios de diferentes disciplinas como Pilates, Stretching, Control postural, etc... consiguiendo además de un entrenamiento equilibrado de flexibilidad, tono y postura. Una actividad de gran atractivo por su variedad de ejercicios, recomendada para los usuarios que quieren exigirse un día mas de entrenamiento, o para las personas que sólo pueden dedicar un día a la actividad física.

HORARIOS

Martes y Jueves de 9 a 10 *

CUOTAS

Socios 17,50 euros
 No Socios 35 euros

HORARIOS

Viernes de 18,30 a 19,30

CUOTAS

Socios 11 euros

Actividad dirigida a personas adultas de todo tipo de condición física, incluso con lesiones o molestias articulares, sobrepeso, edad avanzada... Un uso creativo de las propiedades físicas del agua para incrementar la fuerza y la flexibilidad, mejorar la capacidad de resistencia aeróbica, la composición corporal y el tono muscular.

HORARIOS

Lunes y miércoles 10,30 a 11,15 *
 Lunes y miércoles de 11,15 a 12 *
 Lunes y miércoles 18,30 a 19,15
 Lunes y miércoles 19,15 a 20

CUOTAS

Socios 17,50 euros
 No socios 35 euros



GIMNASIA EN EL AGUA



GINNASIA RÍTMICA

INICIACIÓN (1 octubre a 31 mayo)

Dirigida a niñas de 5 a 12 años. Ejercicios de coordinación y ritmo. Cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.

HORARIOS Martes y Jueves de 18 a 19
CUOTAS 16 euros mes

COMPETICIÓN (1 agosto a 30 junio)

HORARIOS Lunes y miércoles de 17 a 20,30
Jueves de 17 a 19,30
Sábados de 10 a 14,30
CUOTAS 23 euros mes

YOGA

La práctica de Hatha Yoga no es únicamente una serie de ejercicios físicos sino forma parte de una antigua y rica tradición. Su metodología es precisa y extensa. Las sesiones cotidianas combinan las posturas (asanas) que nos devuelven la flexibilidad a la columna vertebral, calman sus nervios sobreexcitados, relajan los músculos, vivifican los órganos y los centros nerviosos con los ejercicios respiratorios.

HORARIOS Lunes y miércoles de 17,15 a 18,30
Martes y jueves de 19 a 20,15
CUOTAS Socios 17,50 euros

YOGA SUAVE

Dirigido a las personas que se inician o que desean una actividad relajada. Se concederá especial importancia a la percepción corporal y vivencia respiratoria.

HORARIOS Lunes y miércoles de 11,15 a 12,30 *
CUOTAS Socios 17,50 euros No socios 35 euros

YOGA DINÁMICO

Sesiones de mayor movilidad general, física y respiratoria, en las que se hace mas hincapié en el trabajo articular. Los ejercicios y posturas que se realizan en esta actividad se mantienen menos tiempo, consiguiendo con esto un trabajo de menor exigencia física y más dinámico. Recomendado para personas mayores de 60 años.

HORARIOS Martes y jueves de 9,45 a 11 *
Martes y viernes de 17,15 a 18,30
CUOTAS Socios 17,50 euros No socios 35 euros

YOGA AVANZADO

Se aconseja al menos dos años de experiencia y el dominio de las posturas básicas, así como cierto grado de atención, relajación y concentración. Se profundizará en estos aspectos y se progresará en la enseñanza general y respiratoria, incluyendo la práctica meditativa.

HORARIOS Martes y jueves de 11,15 a 12,30 *
Martes y jueves de 20,15 a 21,30
CUOTAS Socios 17,50 euros No socios 35 euros



YOGA

Las tensiones cotidianas nos llevan a un estado de desequilibrio e insatisfacción que muchas veces culmina en enfermedad y dolor. Tal vez sea el momento adecuado para parar un instante, aprender a observar tu respiración y dejar que ella misma te conduzca a un estado de tranquilidad donde poder restablecerte y ver tu propio acontecer con otros ojos y comprensión.

HORARIOS Viernes de 11 a 12 *
 Viernes de 20 a 21

CUOTAS Socios 11 euros
 No socios 22 euros



RESPIRACIÓN-RELAJACIÓN



STRETCHING

Actividad encaminada a la mejora de la flexibilidad y postura mediante el aprendizaje y práctica de diferentes métodos de Stretching y técnicas posturales derivadas del Pilates y otras disciplinas gimnásticas. Dirigido a edades a partir de 18 años.

HORARIOS Lunes y miércoles de 19,30 a 20,30

CUOTAS Socios 17,50 euros

El arte de la meditación en movimiento cuyo objetivo es conseguir el equilibrio entre el cuerpo, mente y espíritu. Sus movimientos pausados y circulares proporcionan un importante beneficio en nuestro organismo.

HORARIOS Lunes y miércoles de 18,30 a 19,30 *

CUOTAS Socios 17,50 euros
 No Socios 35 euros

HORARIOS Sábados de 11 a 12,30 *

CUOTAS Socios 12,50 euros
 No Socios 25 euros



TAI - CHI



WU-SHU INFANTIL Y JUVENIL

El curso de Wu-Shu (Kung-Fu) está dirigido a nuestros txikis y jóvenes, de 6 a 16 años.

Este arte marcial combina infinidad de métodos de entrenamiento y ejercicios que ayudan al desarrollo de la coordinación, flexibilidad, resistencia y fuerza e incide en la mejora de la seguridad personal, la autoestima y el autocontrol.

HORARIOS Viernes de 18 a 19 y sábados de 18 a 19,30

CUOTAS Socios 17,50 euros

HORARIOS Sábados de 18 a 19,30

CUOTAS Socios 12,50 euros

Actividad dirigida a jóvenes y menos jóvenes a partir de 16 años.
Ejercicio aeróbico a base de movimientos realizados al ritmo de la música más actual.

Aerobic y Step complementados con Tonificación y otros estilos (cardiobox, latino, dance-aerobic,...)

HORARIOS Lunes y miércoles de 19,30 a 20,30
Martes y jueves de 19,30 a 20,30
Lunes y miércoles de 20,30 a 21,30
CUOTAS Socios 17,50 euros



Actividad enérgica basada en movimientos de boxeo y artes marciales coreografiados al ritmo de la música. Ejercita de manera compensada todos los músculos del cuerpo, incluyendo en la parte final de la sesión elementos específicos de entrenamiento abdominal y flexibilidad.

HORARIOS Martes y Jueves de 20,30 a 21,30
CUOTAS Socios 17,50 euros

Utilizando como base temas musicales de ritmos variados, sus practicantes realizan ejercicios recogidos de diferentes estilos de Danza, Jazz, Hip-Hop, Aerobic, Latinos, Batuka,...

La idea es que los niños se lo pasen bien aprendiendo una serie de ejercicios psicomotrices que les pueden ser muy útiles en su vida diaria.

De 7 a 10 años

HORARIOS Lunes y miércoles de 17,30 a 18,30
CUOTAS Socios 18 euros

De 11 a 14 años

HORARIOS Lunes y miércoles de 18,30 a 19,30
CUOTAS Socios 18 euros



Dirigido a alumnos que quieran recibir una clase de entrenamiento de gran exigencia física.

Recomendado para quienes quieren completar su entrenamiento semanal con un día más de trabajo. No aconsejable para no iniciados.

HORARIOS Viernes de 19 a 20
CUOTAS Socios 11 euros



SPINNING

Actividad en grupo dirigida a socios a partir de 16 años. Sesiones de 50 minutos que consisten en un programa de entrenamiento realizado en bicicleta estática, deportiva y aerodinámica, con música. Diferentes "recorridos" subiendo montañas, llaneando por grandes carreteras y con algún que otro sprint.

HORARIOS	Martes y jueves de 10 a 10,50 *
	Martes y jueves de 14,15 a 15,05 *
	Lunes y miércoles de 17,30 a 18,20
	Martes y jueves de 17,30 a 18,20
	Lunes y miércoles de 18,30 a 19,20
	Martes y jueves de 18,30 a 19,20
	Lunes y miércoles de 19,30 a 20,20
	Martes y jueves de 19,30 a 20,20
	Lunes y miércoles de 20,30 a 21,20
	Martes y jueves de 20,30 a 21,20

CUOTAS	Socios 25 euros
	No Socios 50 euros

TXIKIS NACIDOS AÑOS 04-05-06 (15 septiembre-15 junio)

HORARIOS	Martes y jueves de 18,15 a 19
CUOTAS	Socios 17 euros

BENJAMINES NACIDOS AÑOS 01-02-03 (15 septiembre-15 junio)

HORARIOS	Martes y jueves de 19 a 20
CUOTAS	Socios 19 euros

INFANTILES NACIDOS AÑOS 98-99-00 (15 septiembre-15 junio)

HORARIOS	Lunes 18 a 19 y miércoles 17,30 a 18,30
CUOTAS	Socios 19 euros

ADULTOS JUDO MANTENIMIENTO Y DEFENSA PERSONAL (1 octubre-31 mayo)

HORARIOS	Martes y jueves de 20,30 a 21,30
CUOTAS	Socios 21 euros

DEFENSA PERSONAL - KATAS (1 octubre-31 mayo)

HORARIOS	Miércoles y jueves de 20,30 a 21,30
CUOTAS	Socios 21 euros

Las inscripciones para las clases de Txikis y Benjamines podrán realizarse en oficinas desde el día 5 de septiembre.



JUDO



NATACIÓN SINCRONIZADA

Actividad que entrelazando natación música y ballet, mejora la flotabilidad, la orientación espacial y la coordinación corporal. Dirigido a socios de entre 8 y 12 años que sepan nadar a crol, espalda y se defiendan a braza. El profesorado asignará el nivel.

HORARIOS	Viernes de 17,30 a 19 (Iniciación)
	Viernes de 19 a 20,30 (Avanzado)
CUOTAS	Socios 22 euros

INFANTILES DE 2 AÑOS (grupos de 6 niños)

HORARIOS	Martes y jueves de 12 a 12,30 * Lunes y miércoles de 17 a 17,30 Martes y Jueves de 17 a 17,30 Lunes y miércoles de 17,30 a 18
CUOTAS	Socios 18 euros No Socios 32 euros

INFANTILES DE 3 A 7 AÑOS

HORARIOS	Martes y jueves de 17,30 a 18 Lunes y miércoles de 18 a 18,30 Martes y jueves de 18 a 18,30 Lunes y miércoles de 18,30 a 19 Martes y jueves de 18,30 a 19
CUOTAS	Socios 16 euros

HORARIOS	Miércoles de 15,45 a 16,15 (Iniciación) Sábados de 10 a 10,30 (Iniciación)
CUOTAS	Socios 10 euros

HORARIOS	Miércoles de 16,15 a 17 (Perfeccionamiento) Sábados de 10,30 a 11,15 (Perfeccionamiento)
CUOTAS	Socios 12 euros, a partir de 4 años.

INFANTILES 6 A 9 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO

HORARIOS	Lunes y miércoles de 19 a 19,30
CUOTAS	Socios 16 euros

INFANTILES MAYORES DE 8 AÑOS

HORARIOS	Martes y jueves de 18 a 19 Martes y jueves de 19 a 20
CUOTAS	Socios 17 euros

ADULTOS

HORARIOS	Martes y jueves de 8 a 9 * Lunes, martes y jueves de 10 a 11 * Lunes, martes y jueves de 11 a 12 * Lunes, martes y jueves de 16 a 17 *
CUOTAS	Socios 20 euros No socios 40 euros

HORARIOS	Martes y Jueves de 20 a 20,45
CUOTAS	Socios 17 euros

NATACIÓN MASTERS

Entrenamiento de natación para adultos
Indispensable dominio de crol y otro estilo de natación

HORARIOS	Lunes y miércoles de 20 a 21
CUOTAS	Socios 18 euros



NATACIÓN



PADEL

ESCUELA BASE (niños/as de 5 a 8 años)

HORARIOS Miércoles de 17,30 a 18,30
Sábados de 11,30 a 12,30
CUOTAS Socios 18 euros

ESCUELA INFANTIL (niños/as de 9 a 14 años)

HORARIOS Miércoles de 16,30 a 17,30
Miércoles de 18,30 a 19,30
Miércoles de 19,30 a 20,30
Sábados de 10,30 a 11,30
Sábados de 12,30 a 13,30
Socios 18 euros

CUOTAS
ADULTOS
HORARIOS

MAÑANAS. Una clase semanal.
Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes.
Iniciación de 10,30 a 11,30
Perfeccionamiento de 11,30 a 12,30

Miércoles de 20,30 a 21,30
(Iniciación y Perfeccionamiento)

Sábados de 13,30 a 14,30
(Iniciación y Perfeccionamiento)

TARDES. Una clase semanal.
Lunes, martes, jueves o viernes.
Iniciación y Perfeccionamiento.
16,30 a 17,30 17,30 a 18,30
18,30 a 19,30 19,30 a 20,30
20,30 a 21,30
Socios 26 euros

CUOTAS

ESCUELA BASE (niños/as de 5 a 8 años)

HORARIOS Martes y viernes de 18,30 a 19,30
CUOTAS Socios 26 euros

HORARIOS Miércoles de 17 a 18,30
Sábados de 11 a 12,30
CUOTAS Socios 18 euros

ESCUELA PERFECCIONAMIENTO (niños/as de 9 a 14 años)

HORARIOS Martes y viernes de 19,30 a 20,30
CUOTAS Socios 30 euros

HORARIOS Miércoles de 18,30 a 20
Sábados de 12,30 a 14
CUOTAS Socios 24 euros

ADULTOS

HORARIOS Lunes y miércoles de 10 a 11
Martes y viernes de 10 a 11
Martes y viernes de 20,30 a 21,30
CUOTAS Socios 30 euros

HORARIOS Miércoles de 20 a 21,30
CUOTAS Socios 24 euros



TENIS

DURACIÓN CURSOS PADEL Y TENIS Octubre a Junio

Durante la primera semana del curso, el profesorado asignará el nivel deportivo del alumnado. Se ruega apuntarse al nivel real para la correcta composición de los grupos.



BAILES LATINOS Y DE SALON

Aprende y disfruta con el ritmo y marcha latinos (salsa, merengue, cha-cha-cha, rueda cubana...) y con bailes más clásicos (tango, vals, pasodoble...). En un buen ambiente de grupo.

HORARIOS **Iniciación**
Viernes de 18 a 19,30 *
CUOTAS Socios 18 euros
No Socios 36 euros

HORARIOS **Avanzado**
Viernes de 19,30 a 21 *
CUOTAS Socios 18 euros
No Socios 36 euros

Unas clases en las que aprenderás a valorar el arte de la danza, y combinarás las danzas tradicionales con otros folklores de carácter popular.

Una forma de trabajo en la que se busca "entender" la danza, sus estructuras, sus cadencias y sus caracteres.

HORARIOS Miércoles de 20 a 21,30 *
CUOTAS Socios 18 euros
No socios 36 euros



DANTZAS



SEVILLANAS

Cualquier edad es buena si lo que quieres es saber marcarte una rumbita, desahogarte con un zapateado, dar palmas e introducirte algo en el mundo del flamenco. Harás ejercicio y mejorarás tanto tu coordinación como tu equilibrio y tonificarás los músculos.

HORARIOS Martes de 20 a 21,30 *
CUOTAS Socios 18 euros
No Socios 36 euros

Dirigido a personas que quieran aprender una disciplina de la danza tan exótica como atractiva. Esta danza combina elementos tradicionales de Oriente Medio con otros del Norte de África. Alternando grandes desplazamientos vueltas y movimientos de todo el cuerpo, centrando muchos de estos en la cadera.

HORARIOS Viernes de 18,30 a 20 *
CUOTAS Socios 18 euros
No Socios 36 euros



DANZA DEL VIENTRE



LUDOTECA - TALLERES

Un espacio donde nuestros niños y niñas, entre 4 y 12 años, aprenden jugando, se divierten y desarrollan su imaginación y creatividad.
Un lugar integrador que consigue que los niños adquieran rutinas, normas simples y valores sociales y de convivencia.
Duración del curso: 1 de Octubre a 31 de Mayo.

HORARIOS Martes, miércoles y jueves de 17,30 a 19,30

¡¡ Acceso gratuito !!



PINTURA

INFANTILES (a partir de 7 años)

Los alumnos trabajarán tomando contacto con el vocabulario básico del dibujo y la pintura: forma, color, textura, ...
Desarrollo de la creatividad y puesta en práctica.

HORARIOS Lunes de 17,30 a 19,30
CUOTAS Socios 18 euros

ADULTOS

Desarrollo de las diversas técnicas del óleo, u otras propuestas, así como las características de las diferentes fases por las que atraviesa un cuadro.
Clases basadas en las propuestas del alumnado.

HORARIOS Martes de 17,30 a 19,30
CUOTAS Socios 22 euros

HORARIOS Miércoles y viernes de 10 a 12
CUOTAS Socios 29 euros



MÚSICA

INICIACIÓN A LA MÚSICA

Niños de 3 a 7 años. 1 clase semanal
CUOTAS Socios 15 euros

LENGUAJE MUSICAL

Niños mayores de 8 años y adultos. 1 clase semanal
CUOTAS Socios 15 euros

INSTRUMENTOS

Niños mayores de 8 años y adultos. 1 clase semanal
Clases individuales
Piano, guitarra, bandurria, clarinete, flauta travesera, txistu, saxofón, violín, violonchelo, acordeón, canto y acompañamiento pianístico.
CUOTAS Socios 60 euros clases individuales
40 euros clases en grupo

BATERÍA - BAJO ELÉCTRICO - GUITARRA ELÉCTRICA

Clases individuales. 1 clase semanal
CUOTAS Socios 60 euros

Inscripciones los días 12 y 13 de septiembre de 11 a 13 y de 18 a 20 horas en el Aula de Música.

Si algún socio desea aprender a tocar otro instrumento no indicado en la selección, se le facilitará profesorado y aula.



NIVEL INICIACION

Dirigido a aquellas personas que no han manejado previamente un ordenador. Este curso pretende capacitar a los alumnos y alumnas para realizar las operaciones más frecuentes que se llevan a cabo con un ordenador, darles una visión de las posibilidades que ofrece la informática y explicar el significado de algunos de los términos de uso más frecuente en este campo.

NIVEL AVANZADO

En este nivel se dará un salto hacia acciones más concretas como puede ser internet, retoque fotográfico, ofimática avanzada y otras aplicaciones. El curso capacitará al alumno para obtener el máximo rendimiento de su ordenador. Se necesitan conocimientos previos.

Se dispondrá de un ordenador por alumno.
20 clases por curso. Plazas limitadas.

Horarios:

Nivel iniciación: Lunes y Miércoles de 9,30 a 11,30

Nivel avanzado: Lunes y Miércoles de 11,30 a 13,30

1º Curso: del 9 de enero al 14 de marzo

2º Curso: del 19 de marzo al 30 de mayo

CUOTA Socios: 75 euros/curso No socios: 90 euros/curso



CURSO BÁSICO DE COCINA

Pochas con almejas y gulas, endibias con mousse de aguacate, bizcochitos de coco y avellanas, hojaldre de frutas, ensalada campera con atún, tortilla de patatas, arroz negro al estilo marinero, lentejas guisadas, solomillo en hojaldre, lasaña de carne, pollo en salsa de pasas al oporto,....

Un curso para aquellos que quieren cocinar recetas sabrosas y fáciles. Disfruta de la cocina con unas recetas con las que quedarás de maravilla.

Elaboraremos recetas típicas de Navarra y platos con ingredientes menos conocidos.

El curso se impartirá en las instalaciones de hostelería de la Sociedad.

10 clases por curso. Plazas limitadas.

Horarios:

Martes de 10 a 12 *

Martes de 17 a 19 *

1º Curso: Octubre a Diciembre

2º Curso: Enero a Marzo

CUOTA Socios: 75 euros/curso No socios: 90 euros/curso

SALA FITNESS ANAITASUNA

1. SERVICIO ASESORAMIENTO GUIADO

Éste es el servicio de atención básico al que se puede acoger todo abonado a la sala de musculación. Consta de las siguientes fases:

1ª FASE = PRIMERA ENTREVISTA. En esta fase y previo al saludo y presentación del técnico de sala se tomarán una serie de datos útiles para la prescripción del programa de ejercicio más conveniente. Este registro consta de:

- Datos personales.
- Historia deportiva y práctica de ejercicio.
- Datos sobre ergonomía y hábitos laborales.
- Objetivos que persigue y disponibilidad.
- Historia de lesiones y/o limitaciones a la práctica deportiva.

Tras recabar los datos se muestra al cliente la sala, zonas de entrenamiento y posibilidades. Si tiene tiempo y disponibilidad inmediata se le instruye una pauta básica de ejercicio inicial y se le emplaza para la explicación del programa de ejercicio en una cita no más lejos de 72 horas al primer encuentro.

2ª FASE = EXPLICACIÓN PROGRAMA. Éste es el momento en el que se instruye al cliente en la práctica del programa pautado. Cada área (cardiovascular, muscular, flexibilidad, manejo de maquinaria,...) es explicada con detalle asegurando una correcta ejecución técnica así como un correcto uso de los materiales y maquinaria requeridos. Se detallarán los objetivos a corto y medio plazo y se le comunicará la permanente disposición frente a cualquier duda, retoque de programa o revisión parcial.

3ª FASE = SEGUIMIENTO Y REVISION. Ésta es una de las partes que más deficiencias presenta en muchas salas. Tras pautar el programa de ejercicio es de suma importancia el seguimiento y corrección. Esto propicia la técnica segura y eficiente.



2. SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

Es un servicio de atención personalizada en el que un técnico instruye personalmente las pautas marcadas en la programación física del usuari@. Es con cuota añadida y se puede acoger cualquier soci@ del club abonado a la sala. Puede realizarse en el mismo gimnasio o en cualquier área de la instalación que se precise (piscina, pádel, etc...). Los servicios que se ofertan en esta modalidad son:

PREPARADOR FÍSICO: destinado a preparar al soci@ a superar los retos más exigentes que se proponga, animando y motivando en los momentos más difíciles. Desde objetivos como el acondicionamiento físico general a la preparación de pruebas deportivas amateurs o profesionales u oposiciones.



EDUCADOR FÍSICO Y FUNCIONAL: este servicio brinda la posibilidad de tener un educador en las disciplinas de Escuela de Espalda, entrenamientos funcionales (donde se enseña al cliente a integrar entrenamiento de cualidades y métodos) y asistencia a rehabilitaciones y lesiones (con el asesoramiento de profesionales de la medicina y fisioterapia).

TUTOR DEPORTIVO: la herramienta ideal para mejorar en la práctica deportiva habitual. El Tutor te ayudará a perder “vicios deportivos” y a descubrir otras prácticas deportivas, perfeccionar la técnica en el deporte favorito del soci@, aprender rutas para correr, andar en bici o monte, etc...

DIETISTA – NUTRICIONISTA: Mejora y optimiza el rendimiento del día a día del soci@ mediante el establecimiento de Dietas (organizando y educando la vida alimentaria. Programación nutricional completa con dietas disociadas, zona, macrobiótica,...). Ayuda y asesoramiento en el uso de la suplementación. Programas de educación nutricional y pautas para comer fuera de casa o hacer la compra.



3 SERVICIO DE ACTIVIDADES

A través de este servicio y gracias a la sala de actividades anexa se propondrá una amplia oferta de actividades.

CARDIOFIT-EASY LINE: Es un entrenamiento de unos 45' que combina ejercicios cardiovasculares con otros de tonificación muscular, abdominal, etc. Se estructura en circuito y se utiliza la música como guía.

FITNESS-EASY LINE: Es un entrenamiento muscular guiado y dirigido similar a las rutinas de sala pero con la motivación de trabajar en grupo y la que propicia el instructor. Duración 45'.

CROSS-FIT: Entrenamiento para los más exigentes que combina ejercicios de fuerza, cardiovascular, agilidad, multisaltos, etc...

CORE-TRAINING: Es el tradicionalmente llamado entrenamiento abdominal que, hoy en día, es más extenso que lo que definía ese término.
Lunes y miércoles de 13 a 13,30
Lunes y miércoles de 18 a 18,30
Cuota Socios 9 euros

STRETCHING: Es una sesión de estiramientos en toda regla, donde se combinan diferentes metodologías. Ideal para todo aquel que quiera complementar sus entrenamientos o simplemente mejorar la flexibilidad y prevenir molestias musculares.

Viernes de 11 a 11,30
Viernes de 19,30 a 20
Cuota Socios 6 euros

TRX: Sesión de entrenamiento en suspensión en la que se combinan trabajos de acondicionamiento muscular y estiramientos.



SERVICIO DE FISIOTERAPIA

TRATAMIENTO PREVENTIVO Y REHABILITADOR

- Lesiones musculares (rotura de fibras, contracturas)
- Lesiones articulares
- Lesiones ligamentosas (esguinces, distensiones)
- Lesiones deportivas
- Problemas de columna (cervicalgia, lumbalgia, dorsalgia, ciática)
- Traumatología (tendinitis, bursitis, edemas)
- Neurología del sistema nervioso periférico
- Pre-post quirúrgico
- Tratamiento geriátrico

TÉCNICAS

- Técnicas osteopáticas
- Masaje (relajante, descontracturante)
- Drenaje linfático
- Terapias manuales (puntos gatillo, cadenas musculares)
- Estiramientos
- Cinesiterapia



AMPLIOS HORARIOS.

INFORMACIÓN Y RESERVAS EN RECEPCIÓN.



somos ASOBAL !!!

Tras veintiocho años desde nuestra última temporada en la máxima categoría del balonmano nacional, y un largo camino de trabajo labrado por muchas personas, nuestro equipo Helvetia Anaitasuna participará esta temporada deportiva 2011/2012 en la Liga Asobal. Cumplimos una ilusión conseguida con el esfuerzo durante muchos años de jugadores, técnicos, auxiliares, delegados, directivos, socios, simpatizantes,...

Es el momento de alegrarnos todos y celebrar que nuestra "catedral" va a ser testigo de la presencia de los mejores jugadores y equipos del mundo enfrentados a nuestro equipo.

Esperamos contar con tu asistencia y con tu apoyo. Los jugadores lo agradecerán y "pelearemos" entre todos para que nuestro regreso al máximo nivel no sea flor de un día y permanezcamos en el lugar que nos corresponde durante muchos años.

CALENDARIO TEMPORADA HELVETIA ANAITASUNA 2011-2012

IDA	JORNADA	VUELTA
10-09-11	FRAIKIN BM GRANOLLERS-HELVETIA ANAITASUNA	04-02-12
17-09-11	HELVETIA ANAITASUNA-FC BARCELONA	11-02-12
24-09-11	REALE ADEMAR LEON-HELVETIA ANAITASUNA	18-02-12
01-10-11	HELVETIA ANAITASUNA-C BM TORREVIEJA	25-02-12
08-10-11	NATURHOUSE LA RIOJA-HELVETIA ANAITASUNA	03-03-12
15-10-11	HELVETIA ANAITASUNA-BM AT DE MADRID	17-03-12
22-10-11	HELVETIA ANAITASUNA-A. BM PUERTO SAGUNTO	24-03-12
29-10-11	QUABIT BM GUADALAJARA-HELVETIA ANAITASUNA	28-03-12
12-11-11	HELVETIA ANAITASUNA-CAJA3 BM ARAGÓN	14-04-12
19-11-11	AMAYA SPORT SAN ANTONIO-HELVETIA ANAITASUNA	21-04-12
26-11-11	HELVETIA ANAITASUNA-C. RAYAS VALLADOLID	28-04-12
03-12-11	BM HUESCA-HELVETIA ANAITASUNA	05-05-12
10-12-11	HELVETIA ANAITASUNA-BM ANTEQUERA	12-05-12
14-12-11	A. O. PILOTES POSADA-HELVETIA ANAITASUNA	19-05-12
17-12-11	HELVETIA ANAITASUNA-BM CIUDAD ENCANTADA	02-06-12

*ANAITASUNA, un sentimiento
ASOBAL, una realidad*



CAMPAÑA DE ABONADOS

INFANTILES (6 A 17 AÑOS)

~~ABONO GENERAL~~

~~35 EUROS~~

ABONO SOCIO ANAITASUNA

20 EUROS

ADULTO

~~ABONO GENERAL~~

~~100 EUROS~~

ABONO SOCIO ANAITASUNA

50 EUROS

Nota: los abonos incluyen los 15 partidos de competición.

En Septiembre iniciamos una nueva temporada de nuestra Escuela de Balonmano. Este año, nuestros equipos son los siguientes:

- 1 Equipo 1ª Nacional Masculina
- 2 Equipos 2ª Nacional Masculina
- 2 Equipos Categoría Juvenil Masculina
- 2 Equipos Categoría Cadete Masculina
- 3 Equipos Categoría Infantil Masculina
- 2 Equipos Categoría Alevín Masculina
- 2 Equipos Categoría Benjamín Masculina

**Si has nacido en 2000-01-02 y quieres jugar a balonmano
¡ animate !**

Sigue los resultados y clasificaciones de nuestros equipos en
www.anaitasuna.com



Nuestra Sección inicia una nueva temporada con el objetivo de hacer amigos en la Sociedad y disfrutar de buenos momentos con la práctica de este deporte.

Queremos animar, especialmente, a los chicos y chicas de 6 a 14 años para ayudarnos a completar y afianzar los equipos de esas edades. Para esta próxima temporada, nuestros equipos de fútbol sala son los siguientes:

- 1 Equipo División Especial Senior
- 2 Equipos Juvenil
- 1 Equipo Cadete
- 1 Equipo 9 años
- 1 Equipo 8 años
- 1 Equipo 7 años
- 1 Equipo 6 años



Desde la Sección animamos a inscribirse en este deporte y disfrutar de una experiencia deportiva y humana muy interesante.

Todos los socios tienen las puertas abiertas para unirse a un grupo que cuenta con deportistas de todas las edades.

Podéis pasar a informaros de lunes a viernes, entre las 19 y 21,30 horas, por el gimnasio de entrenamiento.

Nuestro equipo jugará la presente temporada en 2ª División Nacional.

Los partidos se disputan en el polideportivo de nuestras instalaciones, un paso muy importante para la integración de este deporte en la Sociedad.

Esta temporada disputará de nuevo sus partidos en nuestro Pabellón el equipo Grupo Iruña Navarra, máximo exponente del baloncesto masculino navarro y participante en la Liga LEB Oro, segunda categoría nacional, incluida la ACB.

Esperamos que la posibilidad de ver partidos de esta categoría, a precios especiales para nuestros socios, sirva para fomentar la práctica y la afición al baloncesto.



La sección sigue con la organización de diversas competiciones (campeonato social, ranking social, open, ...), y participando en el Campeonato Interclubes de Navarra.

Para cualquier consulta referente a la actividad, tienes a los Delegados a tu entera disposición.



CURSOS DE BUCEO (A partir de 12 años)

OpenWater Diver, Advanced, Divemaster, Asistente Instructor, Especialidades: Orientación, Profundo, Búsqueda y Recuperación, Nocturno y Salvamento Acuático. Titulación de ámbito Internacional. Clases teóricas en aula, prácticas en piscina y prácticas en mar, incluyendo salida en barco.

MINISUB (De 8 a 12 años)

Duración 3 días (sábados tarde)

Clases teóricas, ejercicios con aletas, gafas y tubo, juegos acuáticos, buceo con equipo autónomo. Diploma.

BAUTIZOS EN PISCINA

Para niños y adultos, buceo con equipo autónomo.

Duración 2 horas. (sábados tarde)

SERVICIOS

Salidas guiadas. Alquiler de material, carga de botellas, seguros de buceo...



CICLOTURISMO (Carretera)

Salidas todos los sábados y domingos

Calendario a disposición en Oficinas y Sección.

Todas las semanas se expone en el tablón de anuncios la salida correspondiente con perfil, kilometraje y desnivel.

MOUNTAIN BIKE (Bicicleta todo terreno)

Salidas con guías. Semanalmente

Puntualmente se expone en el tablón de anuncios la salida con kilo-metraje y dificultad.

Estamos en la Sección, los lunes de 20,30 a 21,30.

Desde pequeños, caminamos, corremos, saltamos y trepamos para descubrir el entorno. La escalada es una actividad deportiva que consiste en trepar por paredes, bien sea de roca natural o artificial, de forma segura. El placer por descubrir, el instinto de jugar y la curiosidad, son impulsos que se satisfacen en la escalada.

Rocópolis, Centro de Ocio y Escalada, es un rocódromo cubierto, perfectamente equipado, creado para la práctica de la escalada en la ciudad. Ofrecemos un espacio de ocio donde ocupar el tiempo libre de forma sana y deportiva, a lo largo de todo el año, en unas condiciones de máxima seguridad.

El curso comienza en octubre de 2011 y finaliza en junio de 2012. Existe la posibilidad de elegir un día (1,5 horas) o dos días (3 horas) a la semana. Mínimo de 6 participantes por monitor/grupo.

Rocópolis, Centro de Ocio y Escalada. C/. Cañada Real, 20
31195 Berrioplano (Navarra)

info@rocopolis.com www.rocopolis.com Tlf./Fax.: 948 30 24 37





MONTAÑA

CALENDARIO DE EXCURSIONES

SEPTIEMBRE / IRAILA

11 - Aisa - Bernera (2.450 m) - Lizara. (D.E.)
25 - Marcha de Veteranos de Navarra

OCTUBRE / URRIA

9 - Hiriberri/Villaneva de Berrendi (M.D.)
16 - Nafarroa Oinez 11 (Tafalla)
23 - XVIII Marcha San Cristóbal - Ezkaba.

NOVIEMBRE / AZAROA

6 - Bardenas Reales - Rallón - Piskerra . (D.E.)
27 - Nazar - Yoar (1.416 m) - Codés. (D.E.)

DICIEMBRE / ABENDUA

11 - Aralar - Tuturre (1.282 m) - Goldaratz. (D.E.)
13 - 16 - XXXII SEMANA DE MONTAÑA DE IRUÑA.
XXXI CONCURSO FOTOGRAFICO.
18 - Mendigoizaleen Egun Handia.

Un lugar tranquilo de estudio y lectura, en el que puedes ocupar tus ratos libres, preparar exámenes, oposiciones y encontrar cada vez en mayor número libros de actualidad, revistas de interés y una colección de DVD's.

Entrarás en un espacio moderno, acogedor, bien iluminado y con la posibilidad de usar ordenadores para consultas informáticas y acceso a internet además de poder usar tu portátil con conexión WiFi gratuita.

Los horarios para el presente curso quedan de la siguiente manera:
15 de septiembre al 15 de junio, de 17 a 21 horas.



BIBLIOTECA



CINE INFANTIL

Desde el primer domingo de octubre al último de abril, a las 17,30 horas, todos los niños y niñas de la Sociedad se reúnen en el Cine Anaitasuna, ubicado para la próxima temporada en una de las salas del nuevo Bar de la Sociedad.

Con películas de máxima actualidad, nuestra sala se convierte en una combinación de aliciente cinematográfico, expectación ante los sorteos que se celebran durante los descansos de la sesión, y disfrute por el sabor de las chucherías que se dispensan a precio de saldo.

¡Ah! y los padres a ver los partidos de fútbol o de pelota en las televisiones del bar.

NORMAS GENERALES

- ◆ Todas las actividades programadas se impartirán del 1 de Octubre al 31 de Mayo, salvo las señaladas expresamente.
- ◆ Todas las clases programadas son exclusivamente para socios, salvo las señaladas con asterisco (*).
- ◆ Todas las actividades requerirán de un número mínimo de inscripciones para su puesta en marcha y tienen un número máximo de plazas.
- ◆ Para las preinscripciones, será obligatoria la presentación del carnet de socio.
- ◆ Los impresos de preinscripción podrán retirarse en portería a partir del día 1 de Septiembre. Las preinscripciones podrán realizarse a través de la web www.anaitasuna.com.

PREINSCRIPCIONES SOCIOS

- ◆ Deberán realizarse en la web o entregarse en Oficinas entre los días 5 y 9 de septiembre.
- ◆ El día 13 se publicarán las LISTAS PROVISIONALES de personas preinscritas.
- ◆ Se da plazo los días 13 y 14 para reclamaciones a las listas provisionales.
- ◆ El día 15 se publicarán las LISTAS PROVISIONALES definitivas una vez atendidas las reclamaciones recibidas.
- ◆ Si en alguna de las actividades o grupos programados existe una demanda superior a las plazas existentes, el día 16 se procederá a sorteo público para adjudicación de las plazas y elaboración de la lista de espera.
- ◆ El día 21 se publicarán LAS LISTAS DEFINITIVAS de socios/as que han obtenido plaza y los que quedan en lista de espera con su número de orden. En los grupos que hayan quedado plazas libres, podrán inscribirse los socios/as por orden de llegada en oficinas a partir del día 23 de septiembre.
- ◆ La preinscripción podrá hacerse para dos actividades y un único grupo por cada una de ellas. Los socios que no vayan a hacer uso de alguna de las plazas adjudicadas, deberán notificarlo en oficinas obligatoriamente antes del día 28 de septiembre. A partir de esa fecha se emitirá la facturación correspondiente sin derecho a devolución.
- ◆ No se admitirán inscripciones de socios/as que posteriormente deleguen su plaza a otro socio/a. Si se detectan éstas u otras infracciones se perderá automáticamente la plaza obtenida.

PAGO DE CUOTAS

- ◆ El primer plazo correspondiente a los meses de octubre 2011, abril 2012 y mayo 2012 se abonará a través de domiciliación bancaria en recibo emitido en la primera quincena del mes de octubre.
- ◆ Las demás mensualidades se abonarán, asimismo, a través de domiciliación bancaria en la primera quincena de cada mes.
- ◆ En caso de no asistencia a las clases durante alguno de los meses, deberá ser abonada la cuota mensual.
- ◆ En caso de baja durante el curso, **no se devolverán en ningún caso las cuotas de abril y mayo** pagadas anteriormente.

INSCRIPCIONES NO SOCIOS

- ◆ A partir del día 30 de septiembre, desde las 9,30 horas.

PAGO DE CUOTAS

- ◆ El primer plazo corresponderá a los meses de octubre, noviembre, diciembre y enero, y se hará efectivo en el momento de la inscripción.
- ◆ El segundo plazo corresponderá a los meses de febrero, marzo, abril y mayo y deberá ser abonado en efectivo entre los días 15 y 31 del mes de enero. En caso de no haber sido renovada la plaza a partir de dicha fecha, será ocupada automáticamente.

CALENDARIO LECTIVO 2011 - 2012

VACACIONES NAVIDAD

24 diciembre a 6 enero (ambos inclusive)

VACACIONES SEMANA SANTA

5 a 15 abril (ambos inclusive)

Boletín Informativo Anaitasuna. Suplemento nº. - 75

Edita: S.C.D.R. Anaitasuna

C/ Doctor López-Sanz, 2 - 31011 PAMPLONA - IRUÑA

Tfno: 948 25 49 00 / Fax: 948 17 46 87

e-mail: anaitasuna@anaitasuna.com

www.anaitasuna.com



Gobierno
de Navarra



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

can  BANCA CÍVICA



Nuestro éxito es tu confianza

Crecemos cada día más, gracias a nuestros clientes y a nuestros mediadores. Y queremos seguir haciéndolo en solvencia, productos, servicio y atención personalizada. Todo, para seguir contando contigo. Así es Helvetia Seguros, donde tu confianza es nuestro éxito. **www.helvetia.es**

Cada día más seguros

helvetia 

Avda. de San Ignacio 7 - 31002 Pamplona. Tel: 948 178 000 - Fax: 948 270 915

Fuente del Hierro 2 - 31007 Pamplona. Tel: 948 227 260 - Fax: 948 211 135