ESCUELAS ADULTOS 2025-2026 KIROL ESKOLAK

TAEKWONDO						
CURSO	EDAD	DÍAS	HORA	SOCI@S	NO SOCI@S	PAGO
BLACK BELT	+15 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	30€	35€	MENSUAL

HOCKEY						
CURSO	EDAD	DÍAS	HORA	SOCI@S	NO SOCI@S	PAGO
JUNIOR / SENIOR JUVENIL	+16 años	Martes, jueves y viernes (según categoría)	Según categoría	175	200	X2

KICK BOXING (comienzo 1 de octubre)						
CURSO	EDAD	DÍAS	HORA	SOCI@S	NO SOCI@S	PAGO
INICIACIÓN	+14 años	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	20€	33€	MENSUAL
PERFECCIONAMIENTO	+14 años	Lunes y miércoles	18:30 a 20:00	25€	38€	MENSUAL
		Martes y jueves	19:00 a 20:30			
BONO 10 CLASES	Válido para 10 clases			75€	85€	BONO

Los precios no incluyen licencia federativa.

CUOTA SOCIO/A DEPORTIVO/A DE ESCUELAS	ADULTO (+18 años)	JUVENIL (15-17 años)
Categoría en la que quedarán adscritas todas las personas NO SOCIAS que participen en las escuelas. Deberán abonar una cuota mensual durante el tiempo que dure la actividad. Dicha cuota dará derecho al uso de las instalaciones.	28,60 €/mes	22,70€/mes

ACTIVIDADES ADULTOS 2025-2026 JARDUERAK

GIMNASIA +60						
ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORA	SOCI@S	NO SOCI@S	PAGO
GRUPO 1	+60 años	Martes y jueves (sala)	9:30 a 10:30	20€	27€	MENSUAL
GRUPO 2		Martes y jueves (sala)	10:30 a 11:30			
GRUPO 1 y 2		Viernes (agua)	9:15 a 10:00			

YOGA						
ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORA	SOCI@S	NO SOCI@S	PAGO
YOGA	+16 años	Martes y jueves	20:00 a 21:30	40€	50€	MENSUAL

REORDENACIÓN POSTURAL						
ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORA	SOCI@S	NO SOCI@S	PAGO
REORDENACIÓN	+16 años	Miércoles	18:00 a 19:30	30€	45€	MENSUAL

NATACIÓN ADULTOS						
CURSO	EDAD	DÍAS	HORA	SOCI@S	NO SOCI@S	PAGO
INICIACIÓN	+16 años	Lunes y miércoles	19:00 a 19:45	100€	167,50€	X2
PERFECCIONAMIENTO	+16 años	Lunes y miércoles	19:45 a 20:30	100€	167,50€	X2
SENIOR	+65 años	Lunes y miércoles	10:00 a 10:45	25€	35€	MENSUAL

udcrochapea arrotxapeakke

Cruz de Barcacio 27 bis,
31014 Pamplona-Iruñea
Tels.: 948 140 847 / 661 636 809
E-mail: recepcion@udcrochapea.com
www.udcrochapea.com

UNIÓN EUROPEA
EUROPAR BATASUNA

Fondo Europeo de Desarrollo Regional: "Una manera de hacer Europa"
Eskualde Garapenako Europako Funtsa: "Europa egiteko modu bat"

Financiado como parte de la respuesta de la Unión a la pandemia de COVID-19
COVID-19aren pandemiaren aurrean Europar Batasunak izandako erantzunaren zati gisa finantzatua

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

"Esta empresa/entidad ha recibido una ayuda cofinanciada al 100% con recursos REACT UE, a través del Programa Operativo FEDER 2014-2020 de Navarra, a través del Objetivo Específico "OE REACT UE 2. Apoyo a las inversiones que contribuyan a la transición hacia una economía digital" como parte de la respuesta de la Unión a la pandemia de COVID-19",

BONO ACTIVO DEPORTE (+16 AÑOS)

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA	SABADO LARUNBATA
VIRTUAL CYCLING 09:30-10:15	ZUMBA 09:30-10:30	VIRTUAL CYCLING 09:30-10:15	ZUMBA 09:30-10:30	VIRTUAL CYCLING 09:30-10:15	VIRTUAL CYCLING 09:30-10:15
PILATES 09:30-10:30	VIRTUAL CYCLING 10:45-11:30	PILATES 09:30-10:30	VIRTUAL CYCLING 10:45-11:30	BODYFIT 10:15-11:15	VIRTUAL CYCLING 10:30-11:15
PILATES iniciación 10:30-11:30		PILATES iniciación 10:30-11:30		VIRTUAL CYCLING 10:30-11:15	
VIRTUAL CYCLING 10:30-11:15		VIRTUAL CYCLING 10:30-11:15			
AQUAGYM 17:00-17:45	VIRTUAL CYCLING 15:00-15:45	VIRTUAL CYCLING 15:00-15:45	PILATES 15:50-16:50	VIRTUAL CYCLING 18:00-18:45	
VIRTUAL CYCLING 18:30-19:15	PILATES 15:50-16:50	CORE 30' 18:00-18:30	BODYPUMP 18:30-19:30	VIRTUAL CYCLING 19:00-19:45	
CORE 30' 18:00-18:30	BODYPUM 18:30-19:30	VIRTUAL CYCLING 18:30-19:15	AQUAGYM 18:30-19:15		
TONOPUMP 18:30-19:30	AQUAGYM 18:30-19:15	TONOPUMP 18:30-19:30	SPINNING 19:30-20:30		
PILATES 19:30-20:30	SPINNING 19:30-20:30	PILATES 19:30-20:30	STRETCHING 19:30-20:30		
FITBOX 19:30-20:00	STRETCHING 19:30-20:30	FITBOX 19:30-20:00	VIRTUAL CYCLING 20:30-21:15		
	VIRTUAL CYCLING 20:30-21:15				

CATEGORÍA	EDAD	PRECIOS		PAGO
SOCIOS/AS	+16 años	26€	CON BONO GIM/SPA: 21€	MENSUAL
NO SOCIOS/AS		55€	4 actividades por semana: 43€	
Para acceder a las actividades es obligatorio disponer de CITA PREVIA				

SPINNING / VIRTUAL CYCLING: Ejercicio aeróbico y cardiovascular que se realiza sobre una bicicleta estática en el que se trabaja el tren inferior: las piernas y los glúteos. Su finalidad principal es perder peso y la tonificación de los músculos, además de mejorar la fuerza y la resistencia.

TONOPUMP/BODYPUMP: Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música. Son sesiones en las que se fortalece el sistema cardiovascular y la gran mayoría de los músculos del cuerpo.

ZUMBA: Disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina.

AQUAGYM: Tipo de fitness acuático cuyos ejercicios se centran en la tonificación muscular, en las repeticiones y en el trabajo con diferentes materiales.

CORE 30: Actividad de 30 minutos donde se realiza un entrenamiento del "Core" (zona muscular que envuelve el centro de gravedad de nuestro cuerpo). Los ejercicios son sencillos con una ejecución pausada, siendo importante respirar correctamente mientras se realiza cada uno de ellos.

PILATES: Este método de entrenamiento se fundamenta en la ejecución de ejercicios que permiten la tonificación de los músculos, a través de una serie de movimientos ligeros. Se caracteriza por el uso de la mente para controlar el cuerpo, promoviendo el equilibrio.

FITBOX: actividad deportiva que combina movimientos inspirados en el boxeo, kickboxing y muay thai con ejercicios de fitness, todo ello al ritmo de la música

STRETCHING: práctica que consiste en alargar los músculos de forma controlada para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento

NORMATIVA ESCUELAS / ACTIVIDADES / BONO ACTIVO

NORMAS DE INSCRIPCIÓN: Las inscripciones sólo podrán realizarse entregando la hoja de inscripción con todos los datos cumplimentados. Ello supondrá la aceptación de las condiciones señaladas en estas normas. Sólo serán admitidas inscripciones de personas no socias para completar los grupos que se organicen. Si en alguna de las actividades se produjeran más inscripciones que plazas disponibles, se adjudicarán por sorteo (se comunicará oportunamente) La puesta en marcha de las actividades requerirá de un mínimo de inscritos y también de un máximo de participantes por grupo para su buen desarrollo. Las actividades ofertadas podrán sufrir cambios de horarios, distribución de grupos, salas e incluso cuotas, en función de la demanda existente o de las necesidades organizativas (se comunicará oportunamente).

BAJA DE ACTIVIDAD: Sólo puede eludir el pago siguiente dándose de baja antes del vencimiento (en caso de pago mensual, antes del día 25). Para darse de baja de cualquier actividad, se deberá rellenar y firmar el impreso correspondiente y entregarlo en oficina. Si no se realiza dicho requisito, no se tramitará la baja. La no asistencia al curso no implica que el cursillista pueda ser dado de baja. En el supuesto de baja una vez girado el recibo, no se devolverá el importe.