



Boletín nº 24

17 de agosto de 2011

www.oberena.net

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CURSO 2011-2011

AEROBIC-INICIACION: *Iniciación al aerobic mediante coreografías básicas y step encaminado al mantenimiento y resistencia física.*

Martes y Jueves, de 20:00 a 20:55 h.

AEROBIC-AVANZADO: *Aerobic y step de nivel avanzado.*

Martes y Jueves, de 19:00 a 19:55 h.



AEROBIC-GAP: *Ejercicios destinados a aumentar el tono muscular de glúteos, abductores, isquiotibiales y gemelos.*

Lunes y Miércoles, de 20:00 a 20:55 h.



Curso completo: 180,00 euros

1ª tanda: 85,00 euros

2ª y 3ª tandas: 90,00 euros

AEROBIC JUVENIL: *Utilizando diversas modalidades (aerobic, funky, step o circuit) adaptados a las características de personas de 12 a 16 años, se pretende la mejora de la condición física con el movimiento y la música.*

Lunes y Miércoles, de 18:00 a 18:55 h.

Curso completo: 153,00 euros

1ª tanda: 70,00 euros

2ª y 3ª tandas: 75,00 euros



CICLO INDOOR: Entrenamiento sobre bicicleta estática acompañado con música para realizar los mismos ejercicios que se realizan en una bicicleta de calle.



Grupo 1: Lunes y Miércoles, de 19:00 a 20:00 h.

Grupo 2: Lunes y Miércoles, de 20:00 a 21:00 h.

Grupo 3: Martes y Jueves, de 19:00 a 20:00 h.

Grupo 4: Martes y Jueves, de 20:00 a 21:00 h.



Curso completo: 186,00 euros

1ª tanda: 90,00 euros

2ª y 3ª tandas: 95,00 euros

PILATES-INICIACION: Iniciación al método pilates. Se intentará lograr una concienciación corporal a partir de la cual se conseguirá una mejora de la postura corporal y el estado físico.



Grupo 1: Martes y Jueves, de 18:00 a 18:55 h.

Grupo 2: Martes y Jueves, de 20:00 a 20:50 h.

PILATES-AVANZADO: Sobre la base del conocimiento de las técnicas básicas, mejoraremos

el control postural y la fuerza muscular.

Grupo 1: Lunes y Miércoles, de 21:00 a 21:55 h.

Grupo 2: Martes y Jueves, de 10:30 a 11:25 h.

Grupo 3: Martes y Jueves, de 19:00 a 19:55 h.

Curso completo: 294,00 euros

1ª tanda: 130,00 euros

2ª y 3ª tandas: 135,00 euros





GIMNASIA SUAVE PARA ADULTOS: Actividad deportiva dirigida a personas mayores de 60 años con el fin de recuperar y mantener la forma física adaptando los ejercicios a las características personales de los participantes.

Este programa está promovido y subvencionado por el Instituto Navarro del Deporte del Gobierno de Navarra.

Grupo 1: Martes y Jueves, de 10:00 a 10:55 h.

Grupo 2: Martes y Jueves, de 11:00 a 11:55 h.

Curso completo: 100,00 euros



AQUAEROBIC: Ejercicios en el agua destinados a realizar un trabajo cardiovascular de resistencia aeróbica con coreografías.



Grupo 1: Lunes y Miércoles, de 18:00 a 18:45 h.

Grupo 2: Martes y Jueves, de 18:00 a 18:45 h.

Curso completo: 222,00 euros

1ª tanda: 105,00 euros

2ª y 3ª tandas: 110,00 euros

BODYBALANCE: Programa que combina yoga, tai chi y pilates. Permite aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

Lunes y Miércoles, de 18:00 a 18:55 h.

Curso completo: 180,00 euros

1ª tanda: 85,00 euros

2ª y 3ª tandas: 90,00 euros





BODYCOMBAT: Actividad de trabajo aeróbico que emplea coreografías y movimientos a base de puños y patadas.

Lunes y Miércoles, de 19:00 a 19:55 h.

Curso completo: 180,00 euros

1ª tanda: 85,00 euros

2ª y 3ª tandas: 90,00 euros



PADEL:



Adultos (a partir de 15 años): 1 sesión a la semana. 4 adultos por grupo.

Curso completo: 270,00 euros

Chicos (hasta 14 años): 1 sesión a la semana. 5-6 chicos por grupo.

Curso completo: 210,00 euros

TAEKWONDO INFANTIL: Taekwondo de iniciación y perfeccionamiento para niños/as entre 4 y 11 años.

Martes y Jueves, de 18:00 a 19:00 h.

Precio por trimestre: 66,00 euros

TAEKWONDO ADULTOS: a partir de 12 años.

Lunes y Miércoles y Viernes, de 19:30 a 20:30 h.

Sábados: equipos de competición.

Precio por trimestre: 75,00 euros





NATACION PARA BEBÉS (DE 0 A 3 AÑOS): Actividad muy enriquecedora para vuestro hij@ y para vosotros. Una vez superado el miedo normal a lo desconocido, tu hij@ disfrutará de la ingravidez y del contacto humano, ya sea de su nuevo amigo "el monitor" o de vosotros. El número de plazas por grupo será de 5 como máximo.



Grupo 1: Lunes y Miércoles, de 16:30 a 16:55 h.

Grupo 2: Lunes y Miércoles, de 17:00 a 17:25 h.

Grupo 3: Lunes y Miércoles, de 17:30 a 17:55 h.

Grupo 4: Martes y Jueves, de 16:30 a 16:55 h.

Grupo 5: Martes y Jueves, de 17:00 a 17:25 h.

Grupo 6: Martes y Jueves, de 17:30 a 17:55 h.

Curso completo: 246,00 euros

1ª tanda: 100,00 euros

2ª y 3ª tandas: 105,00 euros



NATACION INFANTIL: Natación en niveles de iniciación y perfeccionamiento para niños a partir de 3 años. El número de plazas por grupo será entre 8 y 12, según el nivel.



2 sesiones/semana (30 minutos/sesión)

Curso completo: 180,00 euros

1ª tanda: 85,00 euros

2ª y 3ª tandas: 90,00 euros

1 sesión/semana (30 minutos/sesión)

Curso completo: 105,00 euros

1ª tanda: 55,00 euros

2ª y 3ª tandas: 60,00 euros





San Sebastián



Jaca



Cambrils

NATACION ADULTOS: Natación en niveles de iniciación y perfeccionamiento.

2 sesiones/semana (45 minutos/sesión)

Curso completo: 246,00 euros

1ª tanda: 105,00 euros

2ª y 3ª tandas: 110,00 euros



TENIS INFANTIL: Niveles de mini-tenis, iniciación, pre-competición, competición y perfeccionamiento.

Mini-tenis, iniciación y pre-competición.

Desde los 5 años. 2 sesiones/semana (55 minutos/sesión)

Curso completo: 315,00 euros

Por trimestres: 115,00 euros

Competición.

Desde los 10 años. 3 o 4 sesiones/semana (55 minutos/sesión)

Curso completo: 390,00 euros – 450,00 euros

Por trimestres: 140,00 euros – 160,00 euros

Perfeccionamiento.

Desde los 12 años. 2 sesiones/semana (55 minutos/sesión)

Curso completo: 330,00 euros

Por trimestres: 120,00 euros

TENIS ADULTOS: De 16 a 25 años y mayores de 25 años.

2 sesiones/semana (55 minutos/sesión)

Curso completo: 360,00 euros – 405,00 euros

Por trimestres: 130,00 euros – 145,00 euros

HOJA DE INSCRIPCION

N° de inscripción: _____

Nombre: _____

Apellidos: _____

N° de socio: _____ Teléfono: _____

E-mail: _____

Forma de pago: contado en oficina

por banco

N° de cuenta: _____ / _____ / ____ / _____

| | | | | | | | TANDAS CURSO | |
|----------------------------------|---|---|-------------------|---|---|---|--------------|---|
| Aerobic iniciación | 1 | | | | | 1 | 1 | |
| Aerobic avanzado | 1 | | | | | 1 | 1 | |
| Aerobic GAP | 1 | | | | | 1 | 1 | |
| Aerobic Juvenil | 1 | | | | | 1 | 1 | |
| Ciclo Indoor | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 1 | |
| Pilates Iniciación | 1 | 2 | | | | 1 | 1 | |
| Pilates Avanzado | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 1 | |
| Gimnasia suave de adultos | 1 | 2 | | | | | 1 | |
| Aquaerobic | 1 | 2 | | | | 1 | 1 | |
| Bodybalance | 1 | | | | | 1 | 1 | |
| Bodycombat | 1 | | | | | 1 | 1 | |
| Pádel chicos | 1 | | Pádel adultos | 1 | | | 1 | |
| Taekwondo Infantil | 1 | | Taekwondo adultos | 1 | | 1 | 1 | |
| Natación para bebés (0 a 3 años) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 1 |
| Natación Infantil | 1 | | Natación adultos | 1 | | | 1 | 1 |
| Tenis Infantil | 1 | | Tenis adultos | 1 | | | 1 | 1 |

NORMATIVA

- La inscripción para las actividades se puede realizar para todo el curso o por tandas. La inscripción para todo el curso os cuesta menos. Los precios indicados son para socios. Los no socios deberán consultar los precios en las oficinas.
 - 1ª tanda: del 3 de octubre al 24 de diciembre.
 - 2ª tanda: del 9 de enero al 17 de marzo.
 - 3ª tanda: del 19 de marzo al 2 de junio.
- Las inscripciones se realizarán a **partir del 1 de septiembre** y las plazas se adjudicarán por orden de matriculación.
- Para formalizarla será necesario entregar en la oficina la hoja de inscripción con todos los datos cumplimentados. Si en alguna actividad se llega al máximo determinado, se creará una lista de espera.
- En caso de existir plazas libres, se podrán realizar inscripciones a lo largo del año.
- Los interesados deberán confirmar antes del comienzo de la actividad el inicio de la misma.
- Las actividades comenzarán el 3 de octubre y finalizarán el 2 de junio, excepto natación, natación de bebés y taekwondo que terminarán el 7 de junio.

| OCTUBRE | | | | | | NOVIEMBRE | | | | | | DICIEMBRE | | | | | |
|---------|---|----|----|----|----|-----------|---|----|----|----|----|-----------|---|----|----|----|----|
| L | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | L | | 7 | 14 | 21 | 28 | L | | 5 | 12 | 19 | 26 |
| M | 4 | 11 | 18 | 25 | | M | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | M | | 6 | 13 | 20 | 27 |
| X | 5 | 12 | 19 | 26 | | X | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | X | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| J | 6 | 13 | 20 | 27 | | J | 3 | 10 | 17 | 24 | | J | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| V | 7 | 14 | 21 | 28 | | V | 4 | 11 | 18 | 25 | | V | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| S | 8 | 15 | 22 | 29 | | S | 5 | 12 | 19 | 26 | | S | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |

| ENERO | | | | | | FEBRERO | | | | | | MARZO | | | | | |
|-------|---|----|----|----|----|---------|---|----|----|----|----|-------|---|----|----|----|----|
| L | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | L | | 6 | 13 | 20 | 27 | L | | 5 | 12 | 19 | 26 |
| M | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | M | | 7 | 14 | 21 | 28 | M | | 6 | 13 | 20 | 27 |
| X | 4 | 11 | 18 | 25 | | X | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | X | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| J | 5 | 12 | 19 | 26 | | J | 2 | 9 | 16 | 23 | | J | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| V | 6 | 13 | 20 | 27 | | V | 3 | 10 | 17 | 24 | | V | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| S | 8 | 14 | 21 | 28 | | S | 4 | 11 | 18 | 25 | | S | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |

| ABRIL | | | | | | MAYO | | | | | | JUNIO | | | | | |
|-------|---|----|----|----|----|------|---|----|----|----|----|-------|---|---|----|----|----|
| L | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | L | | 7 | 14 | 21 | 28 | L | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| M | 3 | 10 | 17 | 24 | | M | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | M | | 5 | 12 | 19 | 26 |
| X | 4 | 11 | 18 | 25 | | X | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | X | | 6 | 13 | 20 | 27 |
| J | 5 | 12 | 19 | 26 | | J | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | J | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| V | 6 | 13 | 20 | 27 | | V | 4 | 11 | 18 | 25 | | V | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| S | 7 | 14 | 21 | 28 | | S | 5 | 12 | 19 | 26 | | S | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |