



## SDC ECHAVACOIZ



**Pamplona a 18 OCTUBRE 2020.**

### **REANUDACIÓN ACTIVIDADES DEPORTIVAS.**

Estimados soci@s, nos dirigimos a vosotr@s para comunicaros sobre la reanudación de las clases aplazadas por la normativa de las instituciones sanitarias del Gobierno de Navarra a través de la O.F 54/2020, en las cuales nos vimos obligados a respetar las limitaciones de aforos propuestas.

Las clases desde ahora hasta que cambie la normativa serán de 6 pax. Por ello os informamos de la organización de las mismas. La mascarilla para realizar las clases es obligatoria, salvo en aquellas que sean de alta intensidad. (Abajo más info). Se han realizado inversiones en las salas, para realizar clases espejo, en las cuales se van a poder seguir en directo en la sala contigua. Además os informamos que estas clases van a ser subidas al canal de You Tube, para su seguimiento cuando el soci@ quiera realizarlas en casa.

**Reanudación semana 43 del 19 al 23 de Octubre:**

**Aquagym, Fitnes 2.0, Puesta en Forma, Opositores, Ciclo Fit, Ciclo Indoor, Pilates, Tabatas, Karate Juveniles, Infantiles y Alevines ,Energi Body, Gap, Hipopresivos –Core Gimnasia de Mayores y Yoga.**

**Las clases que tenemos aplazadas siguen siendo Karate Adultos, Jui Jitsu.**

**Las clases de Fitness 2.0 se verán reducidas a 35 minutos, para ello se verá adelantado el horario para dar mayor servicio a más socios y poder garantizar una ventilación adecuada entre clase y clase. Se compensaran con la recuperación de tiempo no realizado en posteriores fechas.**

### **Horarios Fitness 2.0**

**L-X-V Mañana Turno a 09:10 a 9:45 (si hay necesidad se alargara una segunda clase).**

## SDC ECHAVACOIZ

---

L-X-J de (15:30 a 16: 05), turno 2 (16:15 a 16:55) turno 3 (17:05 a 17:45). Los grupos serán organizados por el monitor de la actividad.

Estos horarios serán provisionales hasta que dure esta normativa sanitaria. Si un alumno no pudiera dar clase en un día, este tendrá preferencia en la próxima clase.

Los grupos

### **PUESTA EN FORMA.**

Esta actividad se verá modificada en tiempo para dar opción a todos los alumnos de poder realizar las clases. La duración de estas será de 40 minutos. Los grupos serán organizados por el monitor.

Lunes y Miércoles.

Turno A: 18 a 18:40

Turno B: 18:45 a 19:25

Turno C: 19:30 a 20:10

Los cambios y grupos se podrán realizar con el monitor. En caso de que un alumno se queda sin realizar la actividad un día por estar los grupos llenos, tendrá preferencia en la clase siguiente.

### **AQUAGYM**

Las clases se reanudarán desde el 19 Lunes los grupos serán organizados por la Monitora. Los horarios y días os informara la monitora.

### **YOGA**

Las clases seguirán en la misma sala con una sala de espejo en la contigua. En caso de estar más de 6 alumnos se impartirán en sala espejo con los alumnos de la actividad.

Lunes y miércoles mismo horario.

### **PILATES**

#### **Mañanas**

Lunes Miércoles de 11:30 a 12:20

Tardes Martes y Jueves de 19 a 20 horas. Esta actividad se cambiara de sala para disponer la posibilidad de realizar sala espejo con la sala del tatami. Los grupos están formados por la monitora y será la encargada de organizar los cambios si fueran necesarios.

# SDC ECHAVACOIZ

---

## **CICLO FIT, CICLO INDOOR**

Esta actividad se ha cambiado de ubicación para garantizar más seguridad a los usuari@s de las mismas. La sala será en la de merendero climatizada. Se han montado la sala espejo contigua, para poder realizar las clases de todos los alumnos a la vez de tal manera que se garantiza la actividad y el cumplimiento de la normativa. Horario y días los mismos no varían.

## **GAP**

Esta actividad se da en la misma sala y los mismos días, en caso de estar más de 6 alumnos en la clase se desdoblara y se alargara el horario bajando el tiempo de la clase a 40 minutos. De 19 a 19:40 y de 19:50 a 20:30. Sala Fitness

## **ENERGY BODY**

LA actividad no se verá afectada en horario, pero si cambiara de sala. Los grupos serán organizados por los monitores. Horarios Lunes y Miércoles de 18 a 19 h. En caso de estar más de 6 pax, la clase se ha desdoblado por lo cual se podrá realizar 12 pax a la vez. La sala que se va a realizar la actividad será la sala Vistabella, junto a la sala Elorz.

## **TABATAS**

Se reanudan las clases en la sala Vistabella, no sufren cambios en horarios.

## **OPOSITORES**

Siguen los mismos entrenamientos en día y hora, no se ven afectados, ya que por espacio cumplimos normativa.

## **HIPOPRESIVOS Y CORE**

Las clases de Hipopresivos se realizaran en la misma sala y hora en caso de estar más de 6 pax, se desdoblara la misma como clase espejo.

## **SLOW FIT**

Seguirán en el mismo horario y día, en caso de ser más de 6 pax, se desdoblara la sala con otra en espejo, donde se podrá seguir la clase en directo.

## **KARATE**

Las categorías de Alevín, Infantil y Juvenil, se iniciaran los días habituales **Juvenil (L-X)**, se realizaran con clases espejo desdobladas en hora y sala. **La clase se adelanta 1 hora para 12 alumnos** y para los otros 12 se mantienen en el mismo horario. **Clase de 17 a 18 y de 18 a 19 horas. INFANTIL se realizaran a la misma hora con un desdoble de**

## SDC ECHAVACOIZ

---

**clase, en la cual darán 12 alumnos a la vez. Los alumnos que no puedan realizar la clase los Martes o Jueves, se dará los Viernes a la misma hora en la misma sala. Martes Jueves de 18 a 19 horas y los Viernes 18 a 19 horas.**

### **KARATE ALEVIN**

**Las clases se adelantan 1 hora para desdoblar y poder realizar todo@s alumnos el mismo día. Se inicia el primer grupo de 16 a 17 horas y de 17 horas a 18 horas los Martes y Jueves.**

**LAS CLASES DE KARATE ADULTOS QUEDAN APLAZADAS.**

### **GIMNASIA DE MAYORES**

Darán inicio de igual manera pasando a ser 6 pax a la vez que realicen la actividad. Dado que se va a impartir en el pabellón, no tenemos límite de aforo, puesto que cumplimos lo que marca la legalidad.

En cualquiera clase que el monitor crea conveniente darla al aire libre o en zonas como pabellón, frontón y si el tiempo lo permite, se podrán realizar en la que el monitor quiera.

**TODAS LAS ACTIVIDADES A EXCEPCIÓN DE FITNESS 2.0, PUESTA EN FORMA, CICLO INDOOR, CICLO FIT Y OPOSITORES, SERA OBLIGATORIO REALIZAR LA ACTIVIDAD CON MASCARILLA. LAS ACTIVIDADES QUE NO ES OBLIGATORIO LLEVAR MASCARILLA, ES POR LA ALTA INTENSIDAD DE LAS CLASES. RECORDAMOS A ESTOS ALUMNOS QUE EN EL MOMENTO QUE SE ACABE LA CLASE ES OBLIGATORIO EL PONERSELA.**

**Agradecemos la comprensión y el apoyo del socio ante este escenario tan cambiante, estamos trabajando con esfuerzo y dedicación para seguir ofreciendo al soci@, las actividades habituales que se imparten en nuestra sociedad.**

**Reciban un cordial saludo.**

**La Junta Directiva.**