

¿ESTÁS PREPARADO?



2023

2024

ACTIVIDADES

SOCIEDAD DEPORTIVA CULTURAL ECHAVACOIZ

www.echavacoiz.com | ✉ echavacoiz@echavacoiz.com |



SDCechavacoiz



ZONA FITNESS ↗

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (Fitness + Core)

LUNES Y MIÉRCOLES
9:30 - 10:15 hs.
19:00 - 19:50 hs.

PRECIO SOCIOS
212€
Pago único
2 PLAZOS: 128 €

PRECIO NO SOCIOS
418€
Pago único
2 PLAZOS: 224 €

FITNESS

LUNES Y MIÉRCOLES
16:00 - 16:50 hs.

PRECIO SOCIOS
212€
Pago único
2 PLAZOS: 128€

PRECIO NO SOCIOS
418€
Pago único
2 PLAZOS: 224€

GAP

LUNES Y MIÉRCOLES
18:00 - 18:50hs.

PRECIO SOCIOS
212€
Pago único
2 PLAZOS: 128€

PRECIO NO SOCIOS
418€
Pago único
2 PLAZOS: 224€

--NUEVA-- ZUMBA

MARTES Y JUEVES
18:00 - 18:50 hs.

PRECIO SOCIOS
212€
Pago único
2 PLAZOS: 128€

PRECIO NO SOCIOS
418€
Pago único
2 PLAZOS: 224€



VEN A PROBAR SIN COMPROMISO

UNA ACTIVIDAD

CICLO INDOOR

MARTES Y JUEVES
10:00 - 10:50 hs.

LUNES Y MIÉRCOLES
17:00 - 17:50 hs.

PRECIO SOCIOS

212€

Pago único
2 PLAZOS: 128€

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único
2 PLAZOS: 224€

CICLO INDOOR

MARTES Y JUEVES

18:10 - 18:40 hs.

PRECIO SOCIOS

160€

Pago único
2 PLAZOS: 86€

PRECIO NO SOCIOS

249€

2 PLAZOS: 139€

--NUEVA--
BOXING

MARTES Y JUEVES
16:00 - 16:30 hs.

VIERNES
9:30 - 10:00 hs.

LUNES Y MIÉRCOLES
20:00 - 20:30 hs.

PRECIO SOCIOS

160€

Pago único
2 PLAZOS: 86€

PRECIO NO SOCIOS

249€

Pago único
2 PLAZOS: 139€



Los socios podrán inscribirse por separado a cada uno de los grupos. Tendrán prioridad los socios inscritos al grupo concreto, a los inscriptos en Bono Mix

ZONA HIT ↗

URBAN CROSS

MARTES Y JUEVES
19:30 - 20:20 hs.

PRECIO SOCIOS

212€

Pago único

2 PLAZOS: 128€

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único

2 PLAZOS: 234€

TABATA

LUNES Y MIÉRCOLES
20:00 - 20:50 hs.

PRECIO SOCIOS

212€

Pago único

2 PLAZOS: 128€

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único

2 PLAZOS: 234€

TRX CORE

MARTES Y JUEVES
11:00 - 11:40 hs.
18:45 - 19:20 hs.

PRECIO SOCIOS

212€

Pago único

2 PLAZOS: 128€

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único

2 PLAZOS: 234€

PADEL

INTENSIVO 11/12 SESIONES
1 h semanal o
2h semanales.

PRECIO SOCIOS

120€

POR TRIMESTRE

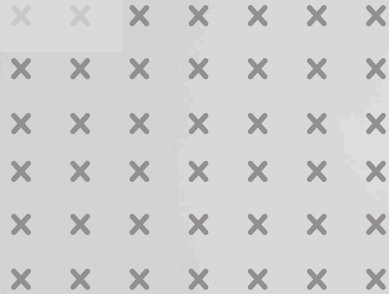
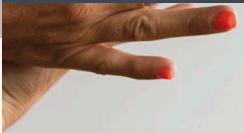
PRECIO NO SOCIOS

135€

POR TRIMESTRE


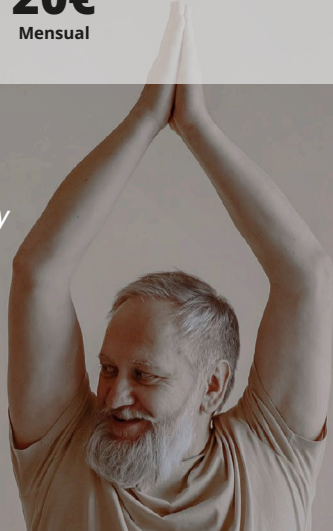
ZONA BODY - MIND

PILATES	SLOW FIT	YOGA	YOGA EMBARAZADAS Trimestral
<p>LUNES Y MIÉRCOLES 11:10 - 12:05 hs.</p> <p>MARTES Y JUEVES 19:00-19:50 hs.</p>	<p>LUNES Y MIÉRCOLES 19:00 - 19:50 hs.</p>	<p>LUNES Y MIÉRCOLES 18:45 - 19:50 hs.</p>	<p>JUEVES 18:00 - 18:50 hs.</p>
<p>PRECIO SOCIOS 212€ Pago único 2 PLAZOS: 128€</p> <p>PRECIO NO SOCIOS 418€ Pago único 2 PLAZOS: 224€</p>	<p>PRECIO SOCIOS 212€ Pago único 2 PLAZOS: 128€</p> <p>PRECIO NO SOCIOS 418€ Pago único 2 PLAZOS: 224 €</p>	<p>PRECIO SOCIOS 239€ Pago único 2 PLAZOS: 137€</p> <p>PRECIO NO SOCIOS 420€ Pago único 2 PLAZOS: 229€</p>	<p>PRECIO SOCIOS 99€ Trimestral</p> <p>PRECIO NO SOCIOS 150€ Trimestral</p>



ZONA SENIORS

PROGRAMA TE CUIDAMOS, TE ENTRENAMOS

	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
AQUAGYM PISCINA	GIMNASIA MAYORES ESTHER	GIMNASIA MAYORES JOKIN	GIMNASIA MAYORES JOKIN
	LUNES Y MIÉRCOLES 10:15 - 11:05 hs.	MARTES Y JUEVES 10:00 - 10:50 hs.	MARTES Y JUEVES 11:30 - 12:20 hs.
LUNES Y MIÉRCOLES 10:30 - 11:20 hs. 11:30 - 12:20 hs.	PRECIO SOCIOS 15€ Mensual	PRECIO NO SOCIOS 20€ Mensual	
PRECIO SOCIOS 249€ Pago único 2 PLAZOS: 144€	<i>Programa de entrenamiento específico diseñado para mayores. De una forma amena y divertida lograrán una mejora de su condición física y su calidad de vida.</i>		
PRECIO NO SOCIOS 419€ Pago único 2 PLAZOS: 224€			
Mínimo 15 personas, en caso de no alcanzar el grupo mínimo se unificará en el grupo de las 10:30hs.			

ZONA DOJO

KARATE ADULTOS	KARATE JUVENIL	KARATE INFANTIL	KARATE ALEVÍN
MARTES Y JUEVES 19:30 - 20:40 hs.	LUNES Y MIÉRCOLES 17:30 - 18:20hs.	MARTES Y JUEVES 17:30 - 18:20 hs.	VIERNES 17:30 - 18:20 hs.
MIÉRCOLES Y VIERNES 9:30 - 10:40 hs.	PRECIO SOCIOS 190€ Pago único 2 PLAZOS: 120€	PRECIO NO SOCIOS 299€ Pago único 2 PLAZOS: 153€	PRECIO SOCIOS 131€ Pago único 2 PLAZOS: 68€
PRECIO SOCIOS 225€ Pago único 2 PLAZOS: 130€			PRECIO NO SOCIOS 189€ Pago único 2 PLAZOS: 105€
PRECIO NO SOCIOS 405€ Pago único 2 PLAZOS: 215€			





JIU JITSU

LUNES Y MIÉRCOLES

14:30 - 15:20 hs.

MARTES Y JUEVES

18:30 - 19:20 hs.

PRECIO SOCIOS

212€

Pago único
2 PLAZOS: 128€

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único
2 PLAZOS: 224€



BOXEO

MARTES Y JUEVES

18:00 - 19:20 hs.

PRECIO SOCIOS

257€

Pago único
2 PLAZOS: 137€

PRECIO NO SOCIOS

450€

Pago único
2 PLAZOS: 246€

ZONA AQUA

APRENDEMOS A NADAR



Grupos para todas las edades y niveles desde los 3 años de edad. Las monitoras después de evaluar el nivel de los alumnos el primer día, podrán reubicarlos en otro grupo.

NATACIÓN NIÑOS

NATACIÓN ADULTOS

NIÑOS

PERFECCIONAMIENTO

INICIACIÓN

PERFECCIONAMIENTO

LUNES · MIÉRCOLES
MARTES · JUEVES

*a partir de las 17.15 hs.
clases de 30Min.
2 días / semana*

MIÉRCOLES
16:15 - 17:15 hs

VIERNES
17:15 - 18:15 hs
18:15 - 19:15 hs

LUNES Y MIÉRCOLES
9:30 - 10:20 hs

MARTES Y JUEVES
19:30 - 20:15 hs

LUNES Y MIÉRCOLES
9:30 - 10:20 hs

MARTES Y JUEVES
20:15 - 21:00 hs

PRECIO SOCIOS

215€

Pago único
2 PLAZOS: 123€

PRECIO NO SOCIOS

335€

Pago único
2 PLAZOS: 185€

PRECIO SOCIOS

215€

Pago único
2 PLAZOS: 123€

PRECIO NO SOCIOS

335€

Pago único
2 PLAZOS: 185€

PRECIO SOCIOS

250€

Pago único
2 PLAZOS: 150€

PRECIO NO SOCIOS

430€

Pago único
2 PLAZOS: 235€

PRECIO SOCIOS

250€

Pago único
2 PLAZOS: 150€

PRECIO NO SOCIOS

430€

Pago único
2 PLAZOS: 235€

+ Información en oficina



NATACIÓN COMPETICIÓN

NATACIÓN MASTER

5 DÍAS

3 DÍAS

LUNES Y VIERNES
20:00 - 21:00 hs.

LUNES Y VIERNES
19:00 - 20:00 hs

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES
18:00 - 19:00 hs

PRECIO SOCIOS

220€

Pago único
2 PLAZOS: 140€

PRECIO SOCIOS

310€

Pago único
2 PLAZOS: 165€

PRECIO SOCIOS

250€

Pago único
2 PLAZOS: 150€

PRECIO NO SOCIOS

330€

Pago único
2 PLAZOS: 180€

PRECIO NO SOCIOS

420€

Pago único
2 PLAZOS: 200€

PRECIO NO SOCIOS

350€

Pago único
2 PLAZOS: 185€

P R A C T I C A M O S D E P O R T E E N E L A G U A

LUDOTECA

NIÑOS A PARTIR
DE 4 AÑOS

LUNES A JUEVES
17:30 - 20:00 hs.

PRECIO SOCIOS

1€
/ DÍA

PRECIO NO SOCIOS

2€
/ DÍA

*padres inscritos
en actividad*

Un espacio para el ocio Infantil. Nuestra nueva ludoteca basará todas las actividades alrededor del juego y las manualidades. Teniendo como misión principal hacer compatible la diversión de nuestros hijos con la práctica del deporte de los papás. Ya no hay más excusas, te lo ponemos fácil.

BONO MIX

2 PLAZOS

PRECIO SOCIOS

193€

PRECIO NO SOCIOS

295€

ANUAL

PRECIO SOCIOS

349€

PRECIO NO SOCIOS

520€

NO SOCIOS:

Opción pago mensual
59€

Se pondrán a la venta únicamente 50 Bonos Mix.

- Los socios que elijan esta modalidad, tendrán acceso a todas las actividades reflejadas en el cuadrante.
- A la hora de hacer la inscripción, deberán indicar las actividades que realizarán.
- *Sujeto a aforo*: tendrán preferencia las personas inscritas exclusivamente en la actividad.

RESERVA TU PLAZA CON UNA SEMANA MÁXIMO DE ANTELACIÓN.

- Si hay más solicitudes que plazas se hará sorteo.
- Obligatorio reservar tu plaza con máximo una semana de antelación.

PREPARACIÓN OPOSICIONES

ACTIVIDAD		
FÍSICAS	AGUA	FÍSICAS Y AGUA
MARTES Y JUEVES 8:45 - 9:45 hs 17:30 - 18:30 hs	LUNES Y MIÉRCOLES 8:30 - 9:30 hs 19:15 - 20:15 hs	TODOS LOS HORARIOS
PRECIO SOCIOS 45€ / MES	PRECIO SOCIOS 42€ / MES	PRECIO SOCIOS 55€ / MES
PRECIO NO SOCIOS 75€ /MES	PRECIO NO SOCIOS 73€ /MES	PRECIO NO SOCIOS 120€ /MES

Incluido 2 días utilización de barras de equilibrio



N O R M A T I V A 2 0 2 3 / 2 0 2 4

NORMAS DE INSCRIPCIÓN A CURSOS

Las inscripciones se formalizarán en oficinas o enviando la ficha de inscripción debidamente cumplimentada por correo electrónico. Las plazas se adjudicarán por riguroso orden de llegada.

La oferta que figura en los boletines de programación puede sufrir cambios (horarios, distribución de grupos, salas, incluso cuotas) en función de la demanda existente o de las necesidades de organización.

Las actividades estarán supeditadas a un número mínimo de participantes.

INICIO Y FIN DE LOS CURSOS

La duración de los cursos es del 4 de septiembre al 31 de mayo.

Inicio actividad natación:

Del 18 de septiembre al 31 de Mayo.

Inicio Gimnasia mayores:

1 de Octubre

Del 4 al 8 de septiembre

Semana de Puertas Abiertas para que pruebes las actividades.

¿CÓMO APUNTARSE? Plazos de inscripción

→ Si eres soci@ y continúas en la misma actividad que en el curso 2022/23: Desde el 12 de Junio hasta el 20 de Junio (con reserva de plaza).

→ Si eres soci@ y no has cursado actividad en 2021/22: a partir del 21 de junio.

→ Si no eres soci@: a partir del 7 de agosto.

*REQUISITOS DE BAJA ACTIVIDAD

→ Para darse de baja de cualquier actividad, se deberá rellenar y firmar el impreso correspondiente.

→ No son válidas las bajas notificadas telefónicamente o verbalmente a los monitores.

→ Si no se realiza dicho requisito, no se tramitará la baja, por lo que no tendrán derecho a devolución de la cuota cobrada. La no asistencia al curso no implica que el cursillista pueda ser dado de baja.

FORMAS DE PAGO

Se ofrece la posibilidad de obtener un descuento en el coste del curso para los socios y no socios, pagándolo todo de una vez. Los socios y no socios que elijan esta modalidad no tendrán la opción de recibir reintegro alguno en el caso de que se diesen de baja antes de terminar el curso.



En los casos en los que se elija el pago fraccionado, sólo se puede eludir el siguiente pago dándose de baja antes del vencimiento:

Pago único: 1 de Octubre

Dos plazos: 1 Octubre y 1 Febrero.

Trimestral: 1 Octubre, 1 Diciembre y

1 Marzo.

Mensual: 1 de cada mes.

**se deberá comunicar en oficinas antes del día 22 su deseo de no seguir en la actividad, de lo contrario se girará.*

En ningún caso se permitirán inscripciones parciales a las actividades, se deberá abonar la actividad completa aun cuando se venga a una sesión semanal.

MODIFICACIONES EN OFERTA

La oferta que figura en los boletines de programación puede sufrir cambios (horarios, distribución de grupos, salas e incluso cuotas) en función de la demanda existente o de las necesidades de organización.

No saldrá adelante ninguna actividad ni grupo si no se alcanza el mínimo de alumnos previsto.

DURACIÓN DE LOS CURSOS

Aunque el pago de las inscripciones pueda ser fraccionado, la duración de los cursos es de 9 meses.

En caso de enfermedad del monitor se recuperará la clase si no se puede garantizar el servicio. Una vez remesada la actividad no hay posibilidad de devolución.

SEPTIEMBRE

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
				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	

OCTUBRE

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
						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					

NOVIEMBRE

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			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

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
				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

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
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

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			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			

MARZO

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
				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

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
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

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			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

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
						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						



**Si todavía no eres socio y practicas una actividad con nosotros,
RECUERDA QUE PUEDES SERLO SIN PAGAR APORTACIÓN INICIAL.**

C/ San Raimundo s /nº - 31009 Pamplona (Navarra) 948 25 10 73

www.echavacoiz.com | ✉ echavacoiz@echavacoiz.com |   [SDCechavacoiz](#)



Colabora:

