¿ESTÁS PREPARADO?
ECHAVACOIZ
SDC
2024/2025
ACTIVIDADES
SOCIEDAD DEPORTIVA CULTURAL ECHAVACOIZ
www.echavacoiz.com | echavacoiz@echavacoiz.com | SDCechavacoiz
You Tube

ZONA FITNESS

--NUEVA--	--NUEVO HORARIO--		
EGD (Entrenamiento, gimnasio, dirigido)	**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL TÁBATAS**	**GAP**	**ZUMBA**
LUNES Y MIÉRCOLES *9:30 -10:00 hs.* *16:00 - 16:30 hs.*	**LUNES Y MIÉRCOLES** *10:15 - 11:15 hs.* *19:00 - 19:50 hs.*	**LUNES Y MIÉRCOLES** *18:00 -18:50 hs.*	**MARTES Y JUEVES** *17:50 - 18:40 hs.*
PRECIO SOCIOS **160€** Pago único Mensual: 20 €	**PRECIO SOCIOS** **212€** Pago único 2 PLAZOS: 128€ **PRECIO NO SOCIOS** **418€** Pago único 2 PLAZOS: 224€	**PRECIO SOCIOS** **212€** Pago único 2 PLAZOS: 128€ **PRECIO NO SOCIOS** **418€** Pago único 2 PLAZOS: 224€	**PRECIO SOCIOS** **212€** Pago único 2 PLAZOS: 128€ **PRECIO NO SOCIOS** **418€** Pago único 2 PLAZOS: 224€

ZONA FITNESS

CICLO INDOOR	30' CICLO INDOOR	30' FITNESS - TRX	30' + 30' CICLO FITNESS	BONO FITNESS
MARTES Y JUEVES *10:00 - 10:50 hs.* LUNES Y MIÉRCOLES *16:45 - 17:35 hs.*	MARTES Y JUEVES *18:10- 18:40 hs.*	MARTES Y JUEVES *18:45 - 19:15 hs.*	COMBINA LAS DOS ACTIVIDADES CICLO INDOOR Y FITRX *18:10 - 19:15 hs*	2 PLAZOS PRECIO SOCIOS **160€** PRECIO NO SOCIOS **250€**
PRECIO SOCIOS **212€** Pago único 2 PLAZOS: 128€ PRECIO NO SOCIOS **418€** Pago único 2 PLAZOS: 234€	PRECIO SOCIOS **160€** Pago único 2 PLAZOS: 86€ PRECIO NO SOCIOS **249€** Pago único 2 PLAZOS: 139€	PRECIO SOCIOS **160€** Pago único 2 PLAZOS: 86€ PRECIO NO SOCIOS **249€** Pago único 2 PLAZOS: 139€	PRECIO SOCIOS **212€** Pago único 2 PLAZOS: 128 € PRECIO NO SOCIOS **418€** Pago único 2 PLAZOS: 224 €	ANUAL PRECIO SOCIOS **290€** PRECIO NO SOCIOS **480€**

- *Los socios que elijan esta modalidad, tendrán acceso a todas las actividades en la zona fitness y Boxing*
- *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 (SOLO PARA CICLO INDOOR)

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

ZONA HIT

BOXING
(INCLUIDO EN BONO FITNESS)

LUNES Y MIÉRCOLES

19:00 - 19:50 hs.

(>13 años)

PRECIO SOCIOS
212€
Pago único
2 PLAZOS: 128 €

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

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: 224 €

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 Fitness.

ATENCIÓN SALA GIMNASIO

HORARIOS DE ATENCIÓN

LUNES Y MIÉRCOLES
8:00 -10:00 hs.
11:15 - 12 hs.
17:45 - 18:45 hs.

MARTES Y JUEVES
11:00 -12:00 hs.
17:30 - 19:00 hs.

VIERNES
8:00 -12:00 hs.

TABLA GENÉRICA

"Gratuita"
Se da una tabla y se enseña la utilización de las máquinas, sin cita previa si es necesario

TABLA ESPECÍFICA

Se da una tabla personalizada se explica y se revisa mensualmente
6 €/mes
**apuntarse previamente*

EGD

***E**ntrenamiento **G**imnasio **D**irigido*

Miniclases con monitor
GRUPOS 6-10 PAX

LUNES Y MIÉRCOLES
9:30 -10:00 hs.
16:00 - 16:30 hs.

20 €/mes

NOVEDAD

ZONA BODY-MIND

PILATES

LUNES Y MIÉRCOLES
11:10 - 12:05 hs.

MARTES Y JUEVES
19:00-19:50 hs.

PRECIO SOCIOS
212€
Pago único
2 PLAZOS: 128€

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

SLOW FIT

LUNES Y MIÉRCOLES
19:00 - 19:50 hs.

PRECIO SOCIOS
212€
Pago único
2 PLAZOS: 128€

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

YOGA

LUNES Y MIÉRCOLES
18:45 - 19:50 hs.

PRECIO SOCIOS
239€
Pago único
2 PLAZOS: 137€

PRECIO NO SOCIOS
420€
Pago único
2 PLAZOS: 229€

ZONA SENIORS

PROGRAMA TE CUIDAMOS, TE ENTRENAMOS

	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
	GIMNASIA MAYORES ESTHER	GIMNASIA MAYORES JOKIN	GIMNASIA MAYORES JOKIN
AQUAGYM PISCINA	LUNES Y MIÉRCOLES *10:15 - 11:05 hs.*	MARTES Y JUEVES *10:00 - 10:50 hs.*	MARTES Y JUEVES *11:30 - 12:20 hs.*

PRECIO SOCIOS
15€
Mensual

PRECIO NO SOCIOS
20€
Mensual

ESTOS PRECIOS SON PARA MAYORS DE 65 AÑOS

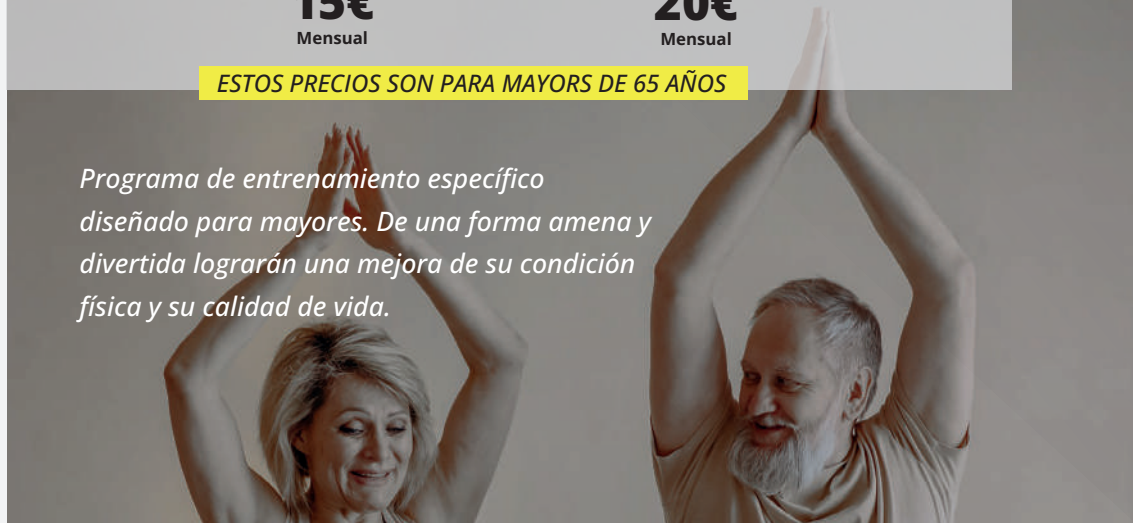
LUNES Y MIÉRCOLES
10:15 - 11:05 hs.

PRECIO SOCIOS
249€
Pago único
2 PLAZOS: 144€

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.

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.



ZONA DOJO

KARATE ADULTOS

MARTES Y JUEVES
19:30 - 20:40 hs.

MIÉRCOLES Y VIERNES
9:30 - 10:40 hs.

PRECIO SOCIOS
225€
Pago único
2 PLAZOS: 130€

PRECIO NO SOCIOS
405€
Pago único
2 PLAZOS: 215€

KARATE JUVENIL

LUNES Y MIÉRCOLES
17:30 - 18:20hs.

PRECIO SOCIOS
195€
Pago único
2 PLAZOS: 120€

KARATE JUVENIL-INFANTIL

MARTES Y JUEVES
17:30 - 18:20 hs.

PRECIO NO SOCIOS
299€
Pago único
2 PLAZOS: 153€

ENTRENAMIENTO EQUIPO COMPETICIÓN

VIERNES
18:30 A 19:30

KARATE ALEVÍN (6-8 AÑOS)

VIERNES
17:30 - 18:20 hs.

PRECIO SOCIOS
131€
Pago único
2 PLAZOS: 68€

PRECIO NO SOCIOS
189€
Pago único
2 PLAZOS: 105€

JIU JITSU

LUNES Y MIÉRCOLES
14:00 - 14:50 hs.

MARTE Y JUEVES
18:30 - 19:20 hs.

PRECIO SOCIOS
212€
Pago único
2 PLAZOS: 128€

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

PREPARACIÓN OPOSICIONES

ACTIVIDAD		
FÍSICAS	AGUA	FÍSICAS Y AGUA
MARTES Y JUEVES *8:45 - 9:45 hs* *17:00 - 18:00 hs*	LUNES Y MIÉRCOLES 8:30 - 10:30 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

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

NIÑOS

LUNES · MIÉRCOLES
MARTES · JUEVES

a partir de las 17 hs.
clases de 30Min.
2 días / semana

PRECIO SOCIOS
215€
Pago único
2 PLAZOS: 123€

PRECIO NO SOCIOS
335€
Pago único
2 PLAZOS: 185€

PERFECCIONAMIENTO

MIÉRCOLES
16:30 - 17:30 hs

VIERNES
17:00 - 18:00 hs
18:00 - 19:00 hs

PRECIO SOCIOS
215€
Pago único
2 PLAZOS: 123€

PRECIO NO SOCIOS
335€
Pago único
2 PLAZOS: 185€

NATACIÓN ADULTOS

INICIACIÓN

LUNES Y MIÉRCOLES
9:30 - 10:20 hs

MARTES Y JUEVES
19:30 - 20:15 hs
16:00 - 16:45 hs

PRECIO SOCIOS
250€
Pago único
2 PLAZOS: 150€

PRECIO NO SOCIOS
430€
Pago único
2 PLAZOS: 235€

PERFECCIONAMIENTO

LUNES Y MIÉRCOLES
11:10- 12:10 hs

MARTES Y JUEVES
20:15 - 21:00 hs
16:00 - 16:45 hs

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€

PRACTICAMOS DEPORTE EN EL AGUA

LUDOTECA

NIÑOS A PARTIR DE 4 AÑOS

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

PRECIO SOCIOS
3 €
/ DÍA

PRECIO NO SOCIOS
5 €
/ DÍA

padres inscritos en actividad
Según demanda.

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.

OTRAS OPCIONES

BONO FITNESS	ACTIVIDAD +2ª AL 50%	BONO MAÑANAS
2 PLAZOS	2 PLAZOS	2 PLAZOS
PRECIO SOCIOS **160€**	DESCUENTO APLICABLE EN LA DE MENOR IMPORTE	PRECIO SOCIOS **140€**
PRECIO NO SOCIOS **290€**		PRECIO NO SOCIOS **250€**
ANUAL	ANUAL	ANUAL
PRECIO SOCIOS **290€**	DESCUENTO APLICABLE EN LA DE MENOR IMPORTE	PRECIO SOCIOS **250€**
PRECIO NO SOCIOS **480€**		PRECIO NO SOCIOS **430€**

**Actividades incluidas en la Zona Fitness (incluido Boxing)*

**Todas las actividades salvo las de agua y oposiciones.*

**Todas las actividades en horario de mañana menos las de agua y oposiciones. No hay opción a turnos.*

PROMOCIÓN ACTIVIDADES 24/25

PRE-TEMPORADA → DEL 19 DE AGOSTO AL 5 DE SEPTIEMBRE

SLOW FIT: Días 19, 26 de agosto y 2 de septiembre: 19:00 - 20:00 h.
ZUMBA: Días 20, 27 y 3 de septiembre: 19:00 - 20:00 h.
TÁBATAS: Días 21, 28 y 4 de septiembre: 19:00 - 20:00 h.
CICLO INDOOR: Días 22 y 29 de agosto: 19:00 - 20:00 h.

*PRECIO CLASE: *3 € socio, 5 € no socio*

SEMANA PUERTAS ABIERTAS

DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024
Prueba las actividades y reserva tu plaza.

DEL 26 AL 30 DE MAYO 2025
Prueba las actividades y reserva tu plaza para el curso 2025/26

DÍA DEL AMIGO FIT → 1 Y 2 DE OCTUBRE 2024 Y 8 Y 9 DE ENERO 2025

Invita a un amigo/a y que se benefice de un 10 dto en la actividad. (Sólo para nuevos alumnos que no hallan cursado en la temporada anterior)

JUNIO ON FIRE 2025 → DEL 2 AL 13 DE JUNIO

Actividades gratuitas para todos los que han cursado actividad en el temporada 2024/25

NORMATIVA 2024/2025

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 9 de septiembre al 30 de mayo.

Inicio actividades:
9 de Septiembre

Inicio actividad natación y aquagym:
Del 16 de septiembre

Inicio gimnasia Mayores:
1 de octubre

SEMANA DE PUERTAS ABIERTAS
Del 9 al 13 de septiembre y del 26 al 30 de mayo

¿CÓMO APUNTARSE?
Plazos de inscripción

→ Si eres soci@ y continúas en la misma actividad que en el curso 2023/24: Hasta el 5 de julio (con reserva de plaza).
→ Si eres soci@ y no has cursado actividad en 2023/24: a partir del 5 de julio.
→ Si no eres soci@: a partir del 20 de julio.

*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.
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

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

OCTUBRE

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

NOVIEMBRE

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

ENERO

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

FEBRERO

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

MARZO

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

ABRIL

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

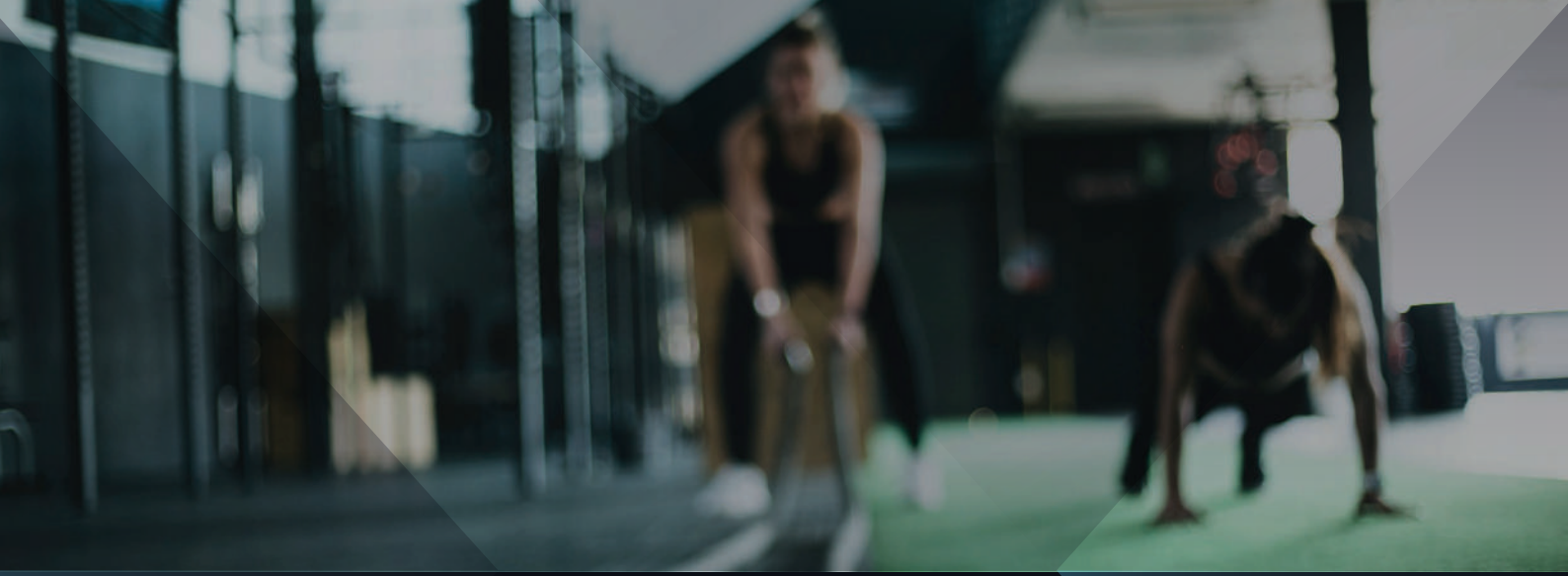
MAYO

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

JUNIO

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

puentes *días sin actividades* *pretemporada* *puertas abiertas* *día del amigo* *puertas abiertas* *junio on fire* *inicio curso* *final curso*
natación *gimnasia para mayores*



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*