





¿ESTÁS  
PREPARADO?



2024 / 2025

ACTIVIDADES

SOCIEDAD DEPORTIVA CULTURAL ECHAVACOIZ

[www.echavacoiz.com](http://www.echavacoiz.com) | ✉ [echavacoiz@echavacoiz.com](mailto:echavacoiz@echavacoiz.com) |   [SDCechavacoiz](#)  

# ZONA FITNESS ↗

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



# ZONA FITNESS ↗

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

- 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.*



## 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

# ATENCIÓN ↗ SALA GIMNASIO

## EGD

Entrenamiento Gimnasio Dirigido

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
	<b>GIMNASIA MAYORES ESTHER</b>	<b>GIMNASIA MAYORES JOKIN</b>	<b>GIMNASIA MAYORES JOKIN</b>
<b>AQUAGYM PISCINA</b>	<b>LUNES Y MIÉRCOLES</b> 10:15 - 11:05 hs.	<b>MARTES Y JUEVES</b> 10:00 - 10:50 hs.	<b>MARTES Y JUEVES</b> 11:30 - 12:20 hs.
<b>LUNES Y MIÉRCOLES</b> 10:30 - 11:20 hs.	<b>PRECIO SOCIOS</b> <b>15€</b> Mensual		<b>PRECIO NO SOCIOS</b> <b>20€</b> Mensual
<b>ESTOS PRECIOS SON PARA MAYORES DE 65 AÑOS</b>			
<b>PRECIO SOCIOS</b> <b>249€</b> 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>		
<b>PRECIO NO SOCIOS</b> <b>419€</b> Pago único 2 PLAZOS: 224€			
<p>Mínimo 15 personas, en caso de no alcanzar el grupo mínimo se unificará en el grupo de las 10:30hs.</p>			

# ZONA DOJO

KARATE ADULTOS	KARATE JUVENIL	KARATE JUVENIL-INFANTIL	KARATE ALEVÍN (6-8 AÑOS)	JIU JITSU
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.	LUNES Y MIÉRCOLES 14:00 - 14:50 hs.
MIÉRCOLES Y VIERNES 9:30 - 10:40 hs.	PRECIO SOCIOS <b>195€</b> Pago único 2 PLAZOS: 120€	PRECIO NO SOCIOS <b>299€</b> Pago único 2 PLAZOS: 153€	PRECIO SOCIOS <b>131€</b> Pago único 2 PLAZOS: 68€	MARTE Y JUEVES 18:30 - 19:20 hs.
PRECIO SOCIOS <b>225€</b> Pago único 2 PLAZOS: 130€	ENTRENAMIENTO EQUIPO COMPETICIÓN		PRECIO NO SOCIOS <b>189€</b> Pago único 2 PLAZOS: 105€	PRECIO SOCIOS <b>212€</b> Pago único 2 PLAZOS: 128€
PRECIO NO SOCIOS <b>405€</b> Pago único 2 PLAZOS: 215€	VIERNES 18:30 A 19:30			PRECIO NO SOCIOS <b>418€</b> Pago único 2 PLAZOS: 224€





# PREPARACIÓN O POSICIONES

ACTIVIDAD		
FÍSICAS	AGUA	FÍSICAS Y AGUA
<b>MARTES Y JUEVES</b> 8:45 - 9:45 hs 17:00 - 18:00 hs	<b>LUNES Y MIÉRCOLES</b> 8:30 - 9:30 hs 19:15 - 20:15 hs	<b>TODOS LOS HORARIOS</b>
<b>PRECIO SOCIOS</b> <b>45€</b> / MES	<b>PRECIO SOCIOS</b> <b>42€</b> / MES	<b>PRECIO SOCIOS</b> <b>55€</b> / MES
<b>PRECIO NO SOCIOS</b> <b>75€</b> /MES	<b>PRECIO NO SOCIOS</b> <b>73€</b> /MES	<b>PRECIO NO SOCIOS</b> <b>120€</b> /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

## NATACIÓN ADULTOS

### NIÑOS

### PERFECCIONAMIENTO

### INICIACIÓN

### PERFECCIONAMIENTO

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€

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€

LUNES Y MIÉRCOLES

9:30 - 10:15 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€

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
<b>LUNES Y VIERNES</b> 20:00 - 21:00 hs.	<b>LUNES Y VIERNES</b> 19:00 - 20:00 hs	<b>LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES</b> 18:00 - 19:00 hs
<hr/> <b>PRECIO SOCIOS</b> <b>220€</b> Pago único 2 PLAZOS: 140€	<b>PRECIO SOCIOS</b> <b>310€</b> Pago único 2 PLAZOS: 165€	<hr/> <b>PRECIO SOCIOS</b> <b>250€</b> Pago único 2 PLAZOS: 150€
<b>PRECIO NO SOCIOS</b> <b>330€</b> Pago único 2 PLAZOS: 180€	<b>PRECIO NO SOCIOS</b> <b>420€</b> Pago único 2 PLAZOS: 200€	<b>PRECIO NO SOCIOS</b> <b>350€</b> 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  
**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**

2 PLAZOS

PRECIO SOCIOS

**160€**

PRECIO NO SOCIOS

**290€**

ANUAL

PRECIO SOCIOS

**290€**

PRECIO NO SOCIOS

**480€**

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

**ACTIVIDAD  
+2ª AL 50%**

2 PLAZOS

DESCUENTO APLICABLE  
EN LA DE MENOR IMPORTE

ANUAL

DESCUENTO APLICABLE  
EN LA DE MENOR IMPORTE

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

**BONO MAÑANAS**

2 PLAZOS

PRECIO SOCIOS

**140€**

PRECIO NO SOCIOS

**250€**

ANUAL

PRECIO SOCIOS

**250€**

PRECIO NO SOCIOS

**430€**

*\*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 beneficie 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

# N O R M A T I V A 2 0 2 4 / 2 0 2 5

## 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	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](http://www.echavacoiz.com) | ✉ [echavacoiz@echavacoiz.com](mailto:echavacoiz@echavacoiz.com) |



[SDCeChavacoiz](#)



[You Tube](#)