

¿ESTÁS PREPARADO?



2025 / 2026

ACTIVIDADES

SOCIEDAD DEPORTIVA CULTURAL ECHAVACOIZ

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



SDCechavacoiz



ZONA FITNESS ↗



EGD Nivel I (Entrenamiento, gimnasio, dirigido)

LUNES Y MIÉRCOLES

NIVEL I 9:30 - 10:15 hs.
Nivel II 16:00 - 16:45

EGD Silla (Entrenamiento, gimnasio, dirigido)

MARTES Y JUEVES
10:00 - 10:45 hs

PRECIO SOCIOS
Mensual: 25 €

PRECIO NO SOCIOS
Mensual: 40 €

EGD Nivel II

LUNES Y MIÉRCOLES

10:20 - 11:05

PRECIO SOCIOS
Pago MENSUAL
Mensual: 25 €

PRECIO NO SOCIOS
Pag MENSUAL
Mensual: 40 €

GAP

LUNES Y MIÉRCOLES

18:00 - 18:50hs.

PRECIO SOCIOS
218€
Pago único
2 PLAZOS: 130€

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

E. FRUNCIONAL TÁBATTAS

LUNES Y MIÉRCOLES

10:20 - 11:05 hs.
19:00 - 19:50 hs.

PRECIO SOCIOS
218€
Pago único
2 PLAZOS: 130€

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

ZONA FITNESS



BONO FITNESS

CICLO INDOOR

MARTES Y JUEVES
10:00 - 10:50 hs.
LUNES Y MIÉRCOLES
17:00 - 17:50 h.s

PRECIO SOCIOS

218€

Pago único
2 PLAZOS: 130€

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único
2 PLAZOS: 224€

CICLO INDOOR 30'

MARTES Y JUEVES
18:10 - 18:40 hs.

PRECIO SOCIOS

170€

Pago único
2 PLAZOS: 95€

PRECIO NO SOCIOS

249€

Pago único
2 PLAZOS: 139€

FITNESS-TRX 30'

MARTES Y JUEVES
18:45 - 19:15 hs.

PRECIO SOCIOS

170€

Pago único
2 PLAZOS: 95€

PRECIO NO SOCIOS

249€

Pago único
2 PLAZOS: 139€

CICLO FITNESS (30'+30')

COMBINA LAS DOS ACTIVIDADES
CICLO INDOOR-FITNESS- TRX
18:10 a 19:15 hs.

PRECIO SOCIOS

218€

Pago único
2 PLAZOS: 130 €

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único
2 PLAZOS: 224 €

2 PLAZOS

PRECIO SOCIOS

170€

PRECIO NO SOCIOS

260€

ANUAL

PRECIO SOCIOS

299€

PRECIO NO SOCIOS

480€

BONO FITNESS



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.



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

ZONA HIT ↗

ATENCIÓN SALA GIMNASIO ↗

FITNESS

LUNES Y MIÉRCOLES

20:00 - 20:50

--NOVEDAD--

URBAN CROSS

MARTES Y JUEVES

19:30 - 20:20 hs.

PRECIO SOCIOS

218€

Pago único
2 PLAZOS: 130 €

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único
2 PLAZOS: 224 €

HORARIO DE ATENCIÓN

LUNES Y MIÉRCOLES

11:15 - 12:30 hs.

MARTES Y JUEVES

11:00-12:00hs.

16:00-18:00hs.

TABLA GENÉRICA:

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

TABLA ESPECÍFICA:

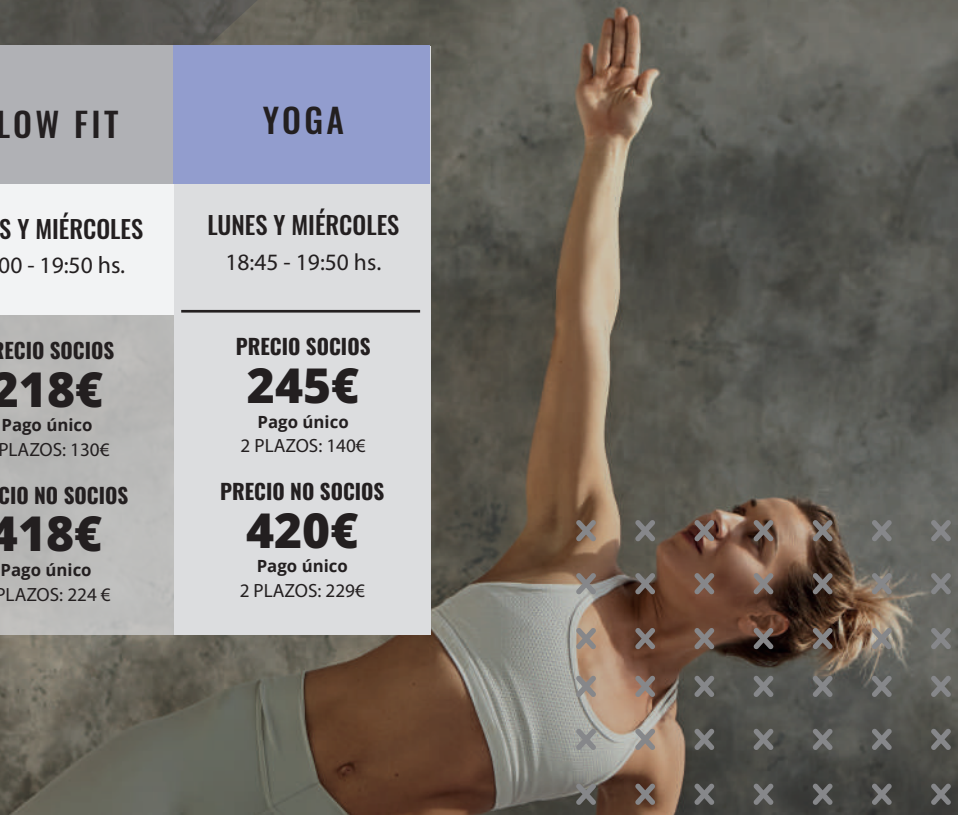
"6 €/mes" Se da una tabla personalizada, se explica y se revisa mensualmente.

— **EGD:** (Entranamiento Gimnasio Dirigido)

Miniclases con monitor,
grupos 6-10 pax

ZONA BODY-MIND

PILATES	SLOW FIT	YOGA
LUNES Y MIÉRCOLES 11:10 - 12:05 hs.	LUNES Y MIÉRCOLES 19:00 - 19:50 hs.	LUNES Y MIÉRCOLES 18:45 - 19:50 hs.
MARTES Y JUEVES 19:00-19:50 hs.		
PRECIO SOCIOS 218€ Pago único 2 PLAZOS: 130€	PRECIO SOCIOS 218€ Pago único 2 PLAZOS: 130€	PRECIO SOCIOS 245€ Pago único 2 PLAZOS: 140€
PRECIO NO SOCIOS 418€ Pago único 2 PLAZOS: 224€	PRECIO NO SOCIOS 418€ Pago único 2 PLAZOS: 224 €	PRECIO NO SOCIOS 420€ Pago único 2 PLAZOS: 229€



ZONA SENIORS

PROGRAMA TE CUIDAMOS, TE ENTRENAMOS

AQUAGYM PISCINA	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	SEVILLANAS FLAMENCO --NOVEDAD--
	GIMNASIA MAYORES ESTHER	GIMNASIA MAYORES JOKIN	GIMNASIA MAYORES JOKIN	
LUNES Y MIÉRCOLES 10:15 - 11:05 hs.	LUNES Y MIÉRCOLES 10:15 - 11:05 hs.	MARTES Y JUEVES 10:00 - 10:50 hs.	MARTES Y JUEVES 11:30 - 12:20 hs.	JUEVES 11:00 - 12:00
PRECIO SOCIOS 255€ Pago único 2 PLAZOS: 148€	PRECIO SOCIOS 15€ Mensual	PRECIO NO SOCIOS 20€ Mensual	PRECIO SOCIOS 25€ NO SOCIOS 35€ Mensual	
PRECIO NO SOCIOS 425€ Pago único 2 PLAZOS: 226€	<i>* Precio para mayores de 65 años.</i>			
	<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>			
				

ZONA DOJO



KARATE ADULTOS

MARTES Y JUEVES

19:30 - 20:40 hs.

MIÉRCOLES Y VIERNES

9:30 - 10:40 hs.

PRECIO SOCIOS

229€

Pago único
2 PLAZOS: 132€

PRECIO NO SOCIOS

405€

Pago único
2 PLAZOS: 215€

KARATE JUVENIL

LUNES Y MIÉRCOLES

17:30 - 18:20hs.

PRECIO SOCIOS

199€

Pago único
2 PLAZOS: 122€

KARATE ALEVÍN-INFANTIL

Alevín : 6-10/Infantil: 10-13

MARTES Y JUEVES

17:30 - 18:20 hs.

PRECIO NO SOCIOS

299€

Pago único
2 PLAZOS: 153€

JIU JITSU

LUNES Y MIÉRCOLES

14:00 - 14:50 hs.

MARTE Y JUEVES

18:30 - 19:20 hs.

PRECIO SOCIOS

218€

Pago único
2 PLAZOS: 130€

PRECIO NO SOCIOS

424€

Pago único
2 PLAZOS: 227€

**ENTRENAMIENTO EQUIPO
COMPETICIÓN VIERNES DE
18:30 A 19:30**



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 - 9:30 hs 17:00 - 18:00 hs	TODOS LOS HORARIOS
PRECIO SOCIOS 47,50€ / MES	PRECIO SOCIOS 44€ / MES	PRECIO SOCIOS 57,75€ / MES
PRECIO NO SOCIOS 78,75€ /MES	PRECIO NO SOCIOS 76,50€ /MES	PRECIO NO SOCIOS 126€ /MES

→ JULIO Y AGOSTO ENTRENAMIENTOS PROGRAMADOS POR EL MONITOR, NO SE GIRARÁ LA CUOTA DE OPOSICIÓN. SI NO ERES SOCIO, ÚNICAMENTE DEBERÁS PAGAR LA CUOTA DE SOCIO 39,20 € EN LOS MESES DE JULIO Y AGOSTO.



ZONA AQUA

APRENDAMOS 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. En función de la demanda se puede modificar horarios.

NATACIÓN NIÑOS

NIÑOS

**LUNES · MIÉRCOLES
MARTES · JUEVES**

a partir de las 17:15 hs.
clases de 30Min.
2 días / semana

PRECIO SOCIOS

225€

Pago único
2 PLAZOS: 130€

PRECIO NO SOCIOS

350€

Pago único
2 PLAZOS: 195€

PERFECCIONAMIENTO

MIÉRCOLES

16:15 - 17:15 hs

VIERNES

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

PRECIO SOCIOS

225€

Pago único
2 PLAZOS: 130€

PRECIO NO SOCIOS

350€

Pago único
2 PLAZOS: 195€

NATACIÓN ADULTOS

INICIACIÓN

LUNES Y MIÉRCOLES

9:30 - 10:20 hs

MARTES Y JUEVES

16:15 - 17:00 h.s
19:45 - 20:30 hs

PRECIO SOCIOS

250€

Pago único
2 PLAZOS: 150€

PRECIO NO SOCIOS

430€

Pago único
2 PLAZOS: 235€

PERFECCIONAMIENTO

LUNES Y MIÉRCOLES

9:30 - 10:15 hs

MARTES Y JUEVES

16:15 - 17:00 h.s
20:30 - 21:15 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

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

20:00 - 21:00 hs.

PRECIO SOCIOS

320€

Pago único
2 PLAZOS: 190€

PRECIO NO SOCIOS

430€

Pago único
2 PLAZOS: 235 €

INFANTIL Y JUVENIL

LUNES A VIERNES

18:00 - 19:00 js
19:00 - 20:00 hs

PRECIO SOCIOS

330€

Pago único
2 PLAZOS: 175€

PRECIO NO SOCIOS

435€

Pago único
2 PLAZOS: 230€

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
D E S E P T I E M B R E A J U N I O



OTRAS OPCIONES

BONO FITNESS

2 PLAZOS

PRECIO SOCIOS

170€

PRECIO NO SOCIOS

260€

ANUAL

PRECIO SOCIOS

299€

PRECIO NO SOCIOS

480€

→ Actividades incluidas en la Zona Fitness.

BONO MIX

ANUAL

PRECIO SOCIOS

370€

PRECIO NO SOCIOS

520€

→ Incluye todas las actividades excepto las de agua y oposiciones, siempre y cuando haya plazas.

BONO MAÑANAS

2 PLAZOS

PRECIO SOCIOS

150€

PRECIO NO SOCIOS

245€

ANUAL

PRECIO SOCIOS

260€

PRECIO NO SOCIOS

440€

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

PROMOCIÓN ACTIVIDADES 25 / 26

PRE - TEMPORADA

DEL 18 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE

Slow Fit: Días 18, 25 de agosto y 1 de septiembre: 19:00 - 20:00 h.

Tábatas: Días 20, 27 y 3 de septiembre: 19:00 - 20:00 h.

Precio clase, 3 € socio, 5 € no socio

SEMANA PUERTAS ABIERTAS

DEL 8 AL 1 DE SEPTIEMBRE 2025

Prueba las actividades y reserva tu plaza.

DÍA DEL AMIGO FIT

1 y 2 de octubre 2025 y 12 y 13 de enero 2026

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 2026

DEL 1 AL 12 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 5 / 2 0 2 6

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 8 de septiembre al 31 de mayo.

Inicio actividad natación y aquagym:

Del 15 de septiembre al 31 de Mayo.

Inicio Gimnasia mayores:

4 de Octubre

Semana puertas abiertas:

Del 8 al 12 de septiembre

¿CÓMO APUNTARSE? Plazos de inscripción

→ Si eres soci@ y continúas en la misma actividad que en el curso 2024/25: Hasta el 4 de julio (con reserva de plaza).

Si eres soci@ y no has cursado

→ actividad en 2024/25: a partir del 4 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.

Agos to							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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.



Si todavía no eres socio y practicas una actividad con nosotros,

RECUERDA QUE PUEDES SERLO SIN PAGAR APORTACIÓN INICIAL.

**Con la colaboración del:
Ayuntamiento de Pamplona-
Iruñeko Udalaren laguntzarekin**



**Ayuntamiento de
Pamplona**

**Iruñeko
Udala**



Gobierno de Navarra
 **Nafarroako Gobernua**

**Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física**



**Nafarroako Kirolaren eta
Jarduerara Fisikoaren Institutua**



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

www.echavacoiz.com |

echavacoiz@echavacoiz.com |

SDCechavacoiz

