

SDCEHAVACOIZ

¿ESTÁS
PREPARADA/O?



2026/2027

ACTIVIDADES

SOCIEDAD DEPORTIVA CULTURAL ECHAVACOIZ

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



SDCechavacoiz



ZONA FITNESS

¡NOVEDAD!

GAP	E. FRUNCIONAL TÁBATAS
LUNES Y MIÉRCOLES 18:00 - 18:50hs.	LUNES Y MIÉRCOLES 10:30 - 11:15 hs. (EGD II) 19:00 - 19:50 hs.
PRECIO SOCIOS 218€ Pago único 2 PLAZOS: 130€	PRECIO SOCIOS 218€ Pago único 2 PLAZOS: 130€
PRECIO NO SOCIOS 418€ Pago único 2 PLAZOS: 224€	PRECIO NO SOCIOS 418€ Pago único 2 PLAZOS: 224€

EGD Nivel I	EGD Silla	EGD Nivel II
LUNES Y MIÉRCOLES 9:40 - 10:25 hs.	MARTES Y JUEVES 10:00 - 10:45 hs	LUNES Y MIÉRCOLES 10:30 - 11:15 16:00 - 16:45
PRECIO SOCIOS Mensual: 25 €		PRECIO NO SOCIOS Mensual: 40 €

¿QUÉ SIGNIFICA EGD?

NUESTRO PROGRAMA SE BASA EN 3 PILARES FUNDAMENTALES

E

ENTRENAMIENTO

Trabajamos tu cuerpo con ejercicios adaptados a tus objetivos y capacidades.



G

GYMNASIO

Contamos con un espacio equipado y seguro para que entres con comodidad y eficacia.



D

DIRIGIDO

Entrenamiento guiado por profesionales que te acompañan, motivan y corrigen para que prograses con seguridad.



TU FUERZA, TU SALUD, TU PROGRESO



MÁS FUERZA
Cada día más fuerte



MEJOR SALUD
Más energía, más vida



MAYOR PROGRESO
Supera tus límites

ZONA FITNESS

CICLO INDOOR

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

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.

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')

SI COMBINAS LAS DOS:
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 €

¡NUEVO SERVICIO DE CICLO INDOOR VIRTUAL!



GymSDC ECHAVACOIZ
+ QUE UN GIMNASIO

¿CUÁNDO ESTARÁ DISPONIBLE?



ENTRE SEMANA

En tramos horarios
de menor ocupación.



FINES DE SEMANA

Ampliando las posibilidades
de entrenamiento fuera de
los horarios habituales.



MEJORA TU
RESISTENCIA
CARDIOVASCULAR



QUEMA
CALORIAS



ENTRENA
CUANDO QUIERAS



MOTIVACIÓN
CON MÚSICA



PROGRESA
A TU RITMO

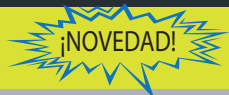


ENTRENAMIENTOS
SINCRONIZADOS Y
ENTRETENIDOS

¡Ven a probarlo!

ZONA HIT

ATENCIÓN SALA GIMNASIO



CICLO FITNESS POWER

(Combina fuerza y cardio)

LUNES Y MIÉRCOLES
20:00 - 20:50

PRECIO SOCIOS

218€

Pago único
2 PLAZOS: 130 €

PRECIO NO SOCIOS

418€

Pago único
2 PLAZOS: 224 €

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 GIMNASIO

LUNES Y MIÉRCOLES

11:15 - 12:30 hs

MARTES Y JUEVES

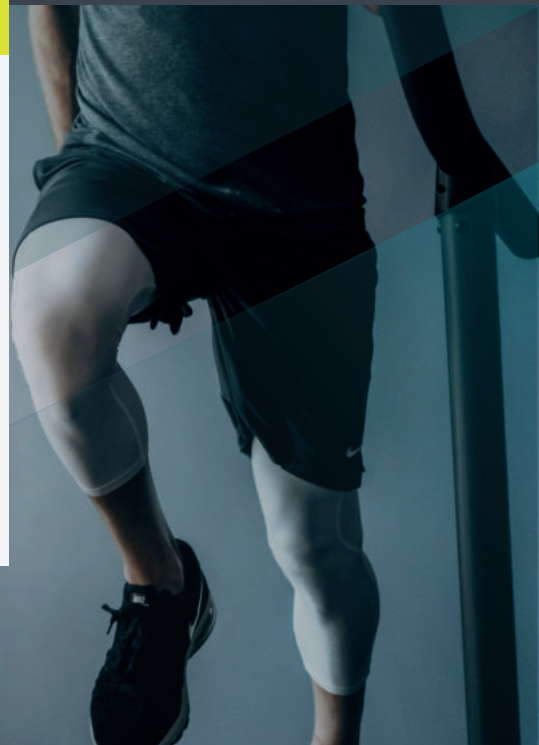
11:00-12:00hs.
16:00-18:00hs.

TABLA GENÉRICA:

"Gratuita" Se da una tabla y se enseña la utilización de las máquinas

TABLA ESPECÍFICA:

"6 €/mes" tabla personalizada, explicación y revisión mensual.



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

	EGD SILLA	GRUPO 1 GIMNASIA MAYORES ESTHER	GRUPO 2 GIMNASIA MAYORES JOKIN	GRUPO 3 GIMNASIA MAYORES JOKIN	SEVILLANAS FLAMENCO SANDRA GALLARDO	CASTAÑUELAS
AQUAGYM PISCINA	MARTES Y JUEVES 10:00 - 10:45 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.	J UEVES 11:00 - 12:00	JUEVES 12:00 - 12:30
LUNES Y MIÉRCOLES 10:15 - 11:05 hs.	PRECIO SOCIOS Mensual: 25 €	PRECIO SOCIOS 16 € Mensual		PRECIO NO SOCIOS 22€ Mensual	PRECIO SOCIOS 225€ Pago único 2 PLAZOS: 130€	PRECIO NO SOCIOS 315€ Pago único 2 PLAZOS: 175€
MARTES Y JUEVES 10:15 - 11:05 HS.	PRECIO NO SOCIOS Mensual: 40 €	* Precio para mayores de 65 años.				
PRECIO SOCIOS 255€ Pago único 2 PLAZOS: 148€						
PRECIO NO SOCIOS 425€ Pago único 2 PLAZOS: 226€						



ZONA DOJO

KARATE ADULTOS	KARATE JUVENIL	KARATE ALEVÍN-INFANTIL Alevín : 6-10/Infantil: 10-13	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.	LUNES Y MIÉRCOLES 14:00 - 14:50 hs.	
MIÉRCOLES Y VIERNES 9:30 - 10:40 hs. PRECIO SOCIOS 229€ Pago único 2 PLAZOS: 132€	PRECIO SOCIOS 199€ Pago único 2 PLAZOS: 122€	PRECIO NO SOCIOS 299€ Pago único 2 PLAZOS: 153€	MARTE Y JUEVES 18:30 - 19:20 hs.	
PRECIO NO SOCIOS 405€ Pago único 2 PLAZOS: 215€	ENTRENAMIENTO EQUIPO COMPETICIÓN VIERNES DE 18:30 A 19:30		PRECIO SOCIOS 218€ Pago único 2 PLAZOS: 130€ PRECIO NO SOCIOS 424€ Pago único 2 PLAZOS: 227€	



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 39,90 € EN LOS MESES DE JULIO Y AGOSTO.



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. 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
10:15 - 11:00
16:15 - 17:00 h.s
19:15 - 20:00 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
20:00 - 20:45 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

INFANTIL Y JUVENIL

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

LUNES A VIERNES
18:00 - 19:00 js
19:00 - 20:00 hs

PRECIO SOCIOS

230€

Pago único
2 PLAZOS: 145€

PRECIO NO SOCIOS

340€

Pago único
2 PLAZOS: 185 €

*Del 14 de septiembre al 29 de mayo

PRECIO SOCIOS

330€

Pago único
2 PLAZOS: 175€

PRECIO NO SOCIOS

435€

Pago único
2 PLAZOS: 230€

PRACTICAMOS DEPORTE EN EL AGUA
DE SEPTIEMBRE A JUNIO



OTRAS OPCIONES

2ª Actividad

BONO MIX

BONO MAÑANAS

2 PLAZOS

PRECIO SOCIOS

65€

PRECIO NO SOCIOS

112€

ANUAL

PRECIO SOCIOS

110€

PRECIO NO SOCIOS

209€

→ Actividades incluidas en la Zona Fitness.

ANUAL

PRECIO SOCIOS

349€

PRECIO NO SOCIOS

489€

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

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 26 / 27

PRE-TEMPORADA

DEL 24 DE AGOSTO AL 9 DE SEPTIEMBRE

Slow Fit: Días 24, 31 de agosto y 7 de septiembre: 19:00 - 20:00 h.

Tabatas: Días 26 de agosto, 2 y 9 de septiembre: 19:00 - 20:00 h.

Precio clase, 3 € socio, 5 € no socio

AGOSTO							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
35	24 SLOW FIT	25	26 TABATAS	27	28	29	30
SEPTIEMBRE							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
36	31 SLOW FIT	1	2 TABATAS	3	4	5	6
37	7 SLOW FIT	8	9 TABATAS	10	11	12	13

**PRE TEMPORADA**
¡MUEVE, FORTALECE, ESTIRA!

**SLOW FIT**
DÍAS DE ACTIVIDAD:
24 ago, 31 ago, 7 sep

**TABATAS**
DÍAS DE ACTIVIDAD:
26 ago, 2 sep, 9 sep

HORARIO
 CLASES A LAS
19.00 hr

PRECIO CLASE
3€ SOCIO
5€ NO SOCIO

SEMANA PUERTAS ABIERTAS

DEL 14 al 17 DE SEPTIEMBRE 2026

Prueba las actividades y reserva tu plaza.

JUNIO ON FIRE 2027

DEL 31 DE MAYO AL 10 DE JUNIO

Actividades gratuitas para todos los que han cursado actividad en el temporada 2026/27.

N O R M A T I V A 2 0 2 6 / 2 0 2 7

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.

El total de horas lectivas del curso será de 62 sesiones en actividades de 2 horas semanales.

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 14 de septiembre al 28 de mayo.

Inicio actividad natación y aquagym:

Del 14 de septiembre al 28 de Mayo.

Inicio Gimnasia mayores:

1 de Octubre

Semana puertas abiertas:

Del 14 al 18 de septiembre

¿CÓMO APUNTARSE? Plazos de inscripción

→ Si eres soci@ y continúas en la misma actividad que en el curso 2025/26: Hasta el 1 de julio (con reserva de plaza).

→ Si eres soci@ y no has cursado actividad en 2025/26 a partir del 2 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
35	24	25	26	27	28	29	30

Septiembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
36	31	1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13

Septiembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
36	31	1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

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

Noviembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Diciembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
50		1	2	3	4	5	6
51	7	8	9	10	11	12	13
52	14	15	16	17	18	19	20
53	21	22	23	24	25	26	27
1	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

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

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

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

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

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

Puentes / Días sin actividades Pre-temporada Puertas abiertas Junio on Fire Inicio/Fin de curso Inicio / Fin natación / agua gym Inicio gimnasia mayores

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.



NUESTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS

2026 / 2027

¿QUERÉIS **APRENDER** Y DIVERTIROS?



S O C I E D A D D E P O R T I V A C U L T U R A L E C H A V A C O I Z



www.echavacoiz.com



echavacoiz@echavacoiz.com



SDCechavacoiz



¡INFÓRMATE Y RESERVA TU PLAZA!

948 250 073



ESCUELA DE
KARATE



ESCUELA DE
NATACIÓN



ESCUELA DE
FÚTBOL



ESCUELA DE
PÁDEL



ESCUELA DE
BAILES LATINOS



ESCUELA DE
FLAMENCO



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



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

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

SDCechavacoiz

