

2023/24

# Actividades socioculturales y deportivas

**SEMANA DE  
DEMOSTRACIÓN  
DE ACTIVIDADES:**  
PRIMERA SEMANA  
DE SEPTIEMBRE



**CENDEA  
DE CIZUR**



AYUNTAMIENTO DE LA  
**CENDEA DE CIZUR**  
**ZIZUR ZENDEAKO**  
UDALA



**CLUB  
DEPORTIVO**



# ACTIVIDADES AYUNTAMIENTO



AYUNTAMIENTO DE LA  
**CENDEA DE CIZUR**  
**ZIZUR ZENDEAKO**  
UDALA

## INSCRIPCIONES

### JUNIO 2023

Del 22 al 30

(empadronados en la Cendea de Cizur y/o abonados)

### SEPTIEMBRE 2023

Del 1 al 10

(en función de las plazas vacantes: empadronados en la Cendea de Cizur y/o abonados, no empadronados y no abonados).

De manera presencial en las instalaciones deportivas y de forma digital en la web:

[www.cendeahecizur.es/ayuntamiento/inscripciones/](http://www.cendeahecizur.es/ayuntamiento/inscripciones/)



## CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- Los usuarios deberán estar al corriente de los pagos correspondientes a cursos anteriores.
- La inscripción a un curso supone la obligación de abonar íntegramente el precio del curso.
- La baja voluntaria no exime del pago del curso completo de la actividad.
- Tendrán preferencia las personas empadronadas y/o abonadas en las instalaciones deportivas de la Cendea de Cizur.
- Para que se realice la actividad será necesario un mínimo de 14 personas en los grupos de adultos y 12 en las actividades infantiles.
- Los horarios podrán sufrir ajustes en función de las inscripciones.

## DURACIÓN DE LOS CURSOS

2 oct 2023 - 31 may 2024

En mayo se ofrecerá al alumnado la posibilidad de ampliar el curso durante la 1ª quincena de junio y 2ª de septiembre.

Para que se realice la actividad será necesario un mínimo de 10 personas.

## LUGAR DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

**Cizur Menor:** instalaciones deportivas municipales y casa de cultura.

**Astráin:** instalaciones deportivas municipales.

## TARIFAS

### CURSO 2023-2024

ADULTOS	ACTIVIDAD	PRECIO
ABONADO EMPADRONADO	1 H	100 €
	2 H	160 €
ABONADO NO EMPADRONADO	1 H	160 €
	2 H	220 €

**NO ABONADOS.** Suplemento por curso: 30€/1h actividad y 60€/2h actividad  
Por cada fracción de ½ que se amplíe el curso: 50€

INFANTILES, JUBILADOS Y PENSIONISTAS	ACTIVIDAD	PRECIO
ABONADO EMPADRONADO	1 H	90 €
	2 H	140 €
ABONADO NO EMPADRONADO	1 H	140 €
	2 H	200 €

**NO ABONADOS.** Suplemento por curso: 25€/1h actividad y 50€/2h actividad  
Por cada fracción de ½ que se amplíe el curso: 40€

### QUINCENAS JUNIO Y SEPTIEMBRE

Importes por quincena y actividad

#### ABONADOS

Empadronados: 15 €

No empadronados: 20 €

#### NO ABONADOS

Empadronados: 20 €

No empadronados: 25 €

## DESCUENTOS

DESCUENTOS PARA EMPADRONADOS



Las personas que abonan el **IAE en el Ayuntamiento de la Cendea de Cizur**, tendrán el mismo tratamiento que las personas empadronadas.

[www.cendeahecizur.es/ayuntamiento/inscripciones/](http://www.cendeahecizur.es/ayuntamiento/inscripciones/)

## PAGOS

El ayuntamiento establece el pago fraccionado en dos cuotas del importe del curso:

- 1ª cuota:** 50% en el momento de la inscripción.
- 2ª cuota:** 50% en enero de 2024.

## ACTIVIDADES

ADULTOS	LUGAR	DIAS	HORAS	PLAZAS
ACTIVIDADES VIRTUALES En sep se detallará programación	CIZUR MENOR	L - V		
CROSSFIT+TRX	CIZUR MENOR	L Y X	18:30-19:00	9
requisito ser abonado del gym	CIZUR MENOR	L Y X	19:00-19:30	9
ENTRENAMIENTO Y TONIFICACIÓN	CIZUR MENOR	M Y J	19:15-20:15	20
GAP	CIZUR MENOR	M Y J	20:15-21:15	20
GAP+BODY BALANCE	ASTRAÍN	L Y X	20:00-21:00	14
GIMNASIA MAYORES DE 60	CIZUR MENOR	L Y X	10:15-11:15	20
PILATES I	CIZUR MENOR	L Y X	9:15-10:15	20
PILATES II	CIZUR MENOR	L Y X	19:15-20:15	20
PILATES III	CIZUR MENOR	L Y X	20:15-21:15	20
SPINNING	CIZUR MENOR	M Y J	19:30-20:30	18
SPINNING	CIZUR MENOR	M Y J	20:30-21:30	18
SEVILLANAS	CIZUR MENOR	V	18:15-19:15	20
SWING	CIZUR MENOR	V	19:15-20:15	20
TALLER DIBUJO Y PINTURA	CIZUR MENOR	L	18:30-20:00	20
YOGA	CIZUR MENOR	L Y X	18:15-19:15	14
YOGILATES MAYORES DE 60	CIZUR MENOR	L Y X	11:15-12:15	14
ZUMBA	CIZUR MENOR	M Y J	18:15-19:15	20

INFANTILES	LUGAR	DIAS	HORAS	PLAZAS
AJEDREZ	CIZUR MENOR	M	17:30-18:30	12
DIBUJO Y PINTURA	CIZUR MENOR	L	17:30-18:30	12
PROGRAMACIÓN	CIZUR MENOR	X	18:30-19:30	12
ROBÓTICA	CIZUR MENOR	X	17:30-18:30	12
TÉCNICAS ESTUDIO Y APOYO TAREAS	CIZUR MENOR	J	17:30-18:30	12

**NOTA.** La mayoría de las actividades se desarrollarán en las instalaciones deportivas de Cizur Menor y de Astráin, salvo la actividad de Taller Dibujo y Pintura, que se hará en la Casa de Cultura de Cizur Menor.

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### BODY BALANCE

El body balance es un ejercicio físico de intensidad suave que combina movimientos de yoga, estiramientos, pilates y taichí. Se busca la relajación y equilibrio de cuerpo y mente. Es muy recomendable como trabajo complementario para ejercicios más intensos porque previene lesiones y corrige malas posturas.

### CROSSFIT

Deporte de resistencia mediante la realización de diferentes actividades físicas. Trabajo de diferentes capacidades y habilidades: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, psicomotricidad, equilibrio y precisión.

### ENTRENAMIENTO Y TONIFICACIÓN

La tonificación es un ejercicio de musculación que fuerza nuestros músculos a ejercer una tensión, en mayor o menor intensidad según la resistencia que éstos se encuentren y que nos llevan a aumentar y definir nuestra masa muscular. Se trata de: Ganar forma física: aumentar resistencia y fuerza. Generar más masa muscular: hacer crecer el músculo. Quemar la grasa alrededor de los músculos para que se vea mejor su forma.

### GAP

Programa dirigido, basado en un conjunto de ejercicio para fortalecer y tonificar sobre todo tres zonas del cuerpo, como son los glúteos, abdominales y piernas. El objetivo principal será alcanzar un estado físico óptimo mediante el desarrollo de diferentes ejercicios físicos de tonificación.

### GIMNASIA MANTENIMIENTO

Método de trabajo de bajo impacto. Conjunto de ejercicios, movimientos y estiramientos suaves, que tiene como objetivo recuperar y mejorar la movilidad natural del cuerpo y mejora de la salud a nivel global.

### PILATES

Programa de entrenamiento físico y mental dirigido. Basa su conocimiento en distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

### SPINNING

Actividad aeróbica dirigida sobre bicicletas estáticas. Mediante el cambio de frecuencia de pedaleo y de resistencia al movimiento se realizan todo tipo de intensidades para mejorar la condición física. Es muy adaptable al nivel de los usuarios, pudiendo realizarse sesiones tanto sencillas y tranquilas como de un nivel más exigente.

### TALLER ROBÓTICA Y PROGRAMACIÓN

**Objetivos:** Aprender los primeros pasos para el manejo de la App. Construir el robot y programarlo mediante un lenguaje basado en iconos gráficos. Reflexionar sobre las conclusiones aprendidas, realizar propuestas de retos para mejorar la comprensión de la actividad. Comprender la programación utilizando distintos software como Scratch, Kodu, Tinkercad. Desarrollar las funciones ejecutivas y potenciar el trabajo en equipo. Fomentar en las niñas y niños cierta curiosidad por la ciencia y la informática mientras se divierten.

**Contenido** Grupo 1: niñ@ de 2º de Infantil a 1º de Primaria

**Robótica y programación infantil:** Introducción al mundo de la robótica mediante el manejo de distintos robots (Bee Bot, Blue Bot, Dash Dot, etc.). Primeros pasos de programación con Scratch Junior.

Grupo 2: niñ@ de 2º a 6º de Primaria

**Ciencia y robótica con lego. Programación:** SCRATCH, KODU Y DISEÑO 3D: Descubrimos la ciencia, la robótica, la mecánica y la ingeniería mediante el manejo de distintas construcciones de Lego (BricQ Essential, BricQ Prime, Lego Wedo, Lego Boost y Mindstorms). Programación mediante Scratch de historias interactivas y videojuegos. Modelado 3D con programas como Tinkercad, creación y programación de videojuegos 3D con Kodu.

### TRX

El TRX es una modalidad deportiva que consiste en realizar ejercicios en suspensión: con la ayuda de unas cintas especiales, suspendemos en el aire parte del peso de nuestro cuerpo de manera que los músculos que han de realizar el movimiento tienen en este peso una resistencia para una tonificación efectiva.

### YOGA

Práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.

### YOGILATES

Innovadora práctica deportiva cuya premisa fundamental consiste en buscar el equilibrio entre la mente y el cuerpo. Básicamente las diferencias que existen entre el yogilates y las disciplinas de las que se nutre (el yoga y el pilates) radica en la respiración.

### ZUMBA

Disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

## INSCRIPCIONES

Del 20 de junio  
al 5 de julio de 2023

En la web:  
[www.cdcendeahecizur.com](http://www.cdcendeahecizur.com)



En el caso de quedar plazas libres se abrirá un nuevo periodo de inscripción del 1 al 10 de Septiembre de 2023.

## DURACIÓN DE LOS CURSOS

### COMIENZO DEL CURSO ESCOLAR/TEMPORADA DEPORTIVA:

#### Fútbol:

Juveniles: 14 de agosto  
Cadetes: 21 de agosto  
Infantiles: 28 de agosto  
Resto de categorías: 4 de septiembre

**Para el resto de disciplinas deportivas:**  
11 de septiembre.

**CALENDARIO DEL CURSO/TEMPORADA:** cada escuela enviará a las familias el calendario correspondiente con anterioridad al principio de curso.

## TARIFAS

DEPORTE	€/AÑO
<b>Pádel Infantil</b>	200
<b>Pádel Adultos</b>	300
<b>Patínaje</b> - 2h semana	200
<b>Patínaje</b> - 2,5h semana	250
<b>Patínaje</b> - 3h semana	300
<b>Patínaje</b> - 4h semana	375
<b>Futbito</b> - Iniciación/Pre-benjamín - 2h semana	165
<b>Fútbol 8</b> - 2,5h semana	190
<b>Fútbol</b> - Infantil y Cadete - 3h semana	230
<b>Fútbol</b> - Juvenil - 4,5h semana	320
<b>Taekwondo</b> - 2h semana	260
<b>Kickboxing</b> - 2h semana	260
<b>Gimnasia</b> - 1h semana	100

## LUGAR DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

**Cizur Menor:** instalaciones deportivas municipales.

**Astráin:** instalaciones deportivas municipales.

### TARIFAS

- Las indicadas en cada actividad ofrecida por el Club Deportivo Cendea de Cizur y la cuota correspondiente de abonado según ordenanza que regula accesos y uso de las instalaciones deportivas con un descuento del 15%.
- Para más información sobre la cuotas de abonado consultar en:  
[www.cendeahecizur.es/ayuntamiento/inscripciones](http://www.cendeahecizur.es/ayuntamiento/inscripciones)

## PAGOS

### ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL CLUB

El Club Deportivo establece el pago del curso, fraccionado en tres cuotas:

- 1ª cuota: 30% del importe en el momento de la inscripción.
- 2ª cuota: 50% en octubre de 2023.
- 3ª cuota: 20% en diciembre de 2023.

**CUOTA DE ABONADO** para acceso y uso de las instalaciones deportivas: el pago se realizará en las instalaciones deportivas de Astráin o Cizur Menor.

## ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	LUGAR	DIAS	HORAS
<b>DEPORTES DE CONTACTO</b>			
<b>Taekwondo</b>	CIZUR MENOR	M Y J	18:00-19:00
<b>Kick-boxing</b>	CIZUR MENOR	M Y J	19:00-20:00

### FÚTBOL

Los horarios se publicarán en la web del Club la última semana de junio

Iniciación, prebenjamín y benjamín: Polideportivo Cizur Menor

### GIMNASIA RÍTMICA

Iniciación	CIZUR MENOR	L	17:15-18:15
Nivel Medio	CIZUR MENOR	MI	18:15-19:15

<b>PÁDEL</b>	CIZUR MENOR	L a V	17:00-22:00
--------------	-------------	-------	-------------

Grupos en función de niveles y edades de los participantes

### PATINAJE

Los grupos serán asignados por el club, en función del nivel y edad.

Nuevos participantes: Miércoles de 17:30 a 18:30h. y viernes de 17:00 a 18:00h.

Mayores de 7 años:

- Se les hará una prueba de nivel para adjudicarles grupo.
- Si saben patinar, deben ponerse en contacto con la escuela de patinaje: [patinaje@cdcendeahecizur.com](mailto:patinaje@cdcendeahecizur.com) para valorar grupo.

Alumnado que ya pertenece a la escuela de patinaje: grupos ya adjudicados (rojo, naranja, azul, verde y morado).

Nuevos participantes	CIZUR MENOR
Flexibilidad (a partir de 2º curso)	CIZUR MENOR
Resto de grupos	ASTRAIN

**NOTA.** En función de la demanda los horarios podrán ser revisados, realizar ajustes y estudiar la posibilidad de realizar nuevos grupos. Las familias serán avisadas en todo momento de cualquier modificación realizada.

DESCÁRGATE  
NUESTRA  
NUEVA APP



AYUNTAMIENTO DE LA  
**CENDEA DE CIZUR**  
**ZIZUR ZENDEAKO**  
UDALA

C/ Santa María, nº 1  
31190 Gazólaz (Navarra)  
T. 948 35 30 53 / F. 948 34 81 36  
ayuntamiento@cendeahecizur.es  
[www.cendeahecizur.es](http://www.cendeahecizur.es)