



Lodosana

ACTIVIDADES
DEPORTIVAS

KIROL
JARDUERAK

2023-2024



Ayuntamiento de
LODOSA
Lodosako Udala

Desde la SOCIEDAD LODOSANA PARA EL DEPORTE Y LA SALUD, S.L, la entidad respaldada por el Ayuntamiento de Lodosa, nos complace presentarles el programa deportivo correspondiente al ciclo 2023-2024.

El programa se desarrollará desde el 1 de octubre de 2023 hasta el 31 de mayo de 2024, siguiendo el calendario escolar establecido por el Colegio Público Ángel Martínez Baigorri.

SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE					ENERO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				1	2	3	4	5	6			1	2	3					1	1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	8	9	10	12	12
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31				27	28	29	30	25	26	27	28	29	29	30	31			
FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
			1	2					1	1	2	3	4	5			1	2	3	3	4	5	6	7
5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14
12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21
19	20	21	22	23	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28
26	27	28	29		25	26	27	28	29	29	30				27	28	29	30	31					

FESTIVOS / NO LECTIVO / SIN ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Ofrecemos opciones flexibles de pago para su comodidad, permitiendo elegir entre una modalidad de 1 o 2 plazos. Los detalles de la cuenta corriente para realizar los pagos están disponibles en nuestros canales de contacto.

Para aquellos que aún no son socios, deseamos informarles que hemos implementado un incremento del 40% en las tarifas para este grupo. Descuento a familias completas 15% por menor.

PARRILLA DEPORTIVA

El precio de la parrilla deportiva es de **250 €**. Podrás asistir todos los días a las sesiones que quieras hasta llenar el aforo.

PARRILLA DEPORTIVA INVIERNO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 09:50	GIM MANT	GIM TERCERA EDAD	GIM MANT	GIM TERCERA EDAD	GIM MANT
10:00 – 10:50	PILATES	CROSS TRAINING	PILATES	CROSS TRAINING	PILATES
11:00 – 11:50	ACUA GIM		ACUA GIM		ACUA GIM
17:30 – 18:20	PILATES	BODYTONIC	PILATES	BODYTONIC	PILATES
18:30 – 19:20	MULTIFITNESS	PILATES	MULTIFITNES	PILATES	MULTIFITNESS
19:30 – 20:20	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	BODYTONIC
20:30 – 21:20	CICLO	TRX	CICLO	TRX	CICLO

PILATES CON OMAIRA

Tendremos el placer de contar con la participación de **OMAIRA** en nuestras actividades. Tras el éxito del año anterior, atribuido a la excelencia y el enfoque acogedor de Omaira, deseamos continuar brindando la oportunidad de recibir su orientación en las sesiones de pilates nuevamente.

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	PRECIO
PILATES OMAIRA	M - J	17:30 - 18:20	350 €
PILATES OMAIRA	M - J	18:30 - 19:20	350 €

ACTIVIDADES PARA MAYORES DE 60 AÑOS

¡Cuidar de tu bienestar nunca ha sido tan accesible! Te presentamos nuestra oferta de Gimnasia para personas mayores de 60 años, una actividad diseñada especialmente para adultos mayores y respaldada por el Gobierno de Navarra.

¡No dejes pasar esta oportunidad para mantener una vida activa y saludable, ponte en movimiento con nosotros y disfruta de los beneficios de la gimnasia adaptada!

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	PRECIO
GIMNASIO PARA PERSONAS DE 3º EDAD	M - J	10:30 - 11:20	120 €

PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

¿Tienes un objetivo deportivo en mente? ¿Estás buscando prepararte para una prueba específica? ¿Deseas incrementar tu resistencia, lograr una pérdida o ganancia de peso, fortalecer tus músculos o simplemente necesitas orientación personalizada para estructurar tus sesiones de entrenamiento?

En Lodosana, contamos con un equipo de especialistas altamente capacitados para planificar tu enfoque deportivo y brindarte seguimiento constante en tu progreso. A través de una cita previamente programada, llevamos a cabo un análisis exhaustivo de tus objetivos personales. Posteriormente, te presentamos una serie de ejercicios y rutinas diseñados especialmente para ti, con el propósito de ayudarte a alcanzar tus metas de manera efectiva.

ACTIVIDAD	PRECIO
Análisis de los objetivos y un plan entrenamiento personalizado.	60 €
Seguimiento mensual de evolución.	50 €

ACTIVIDADES PARA LOS MÁS JÓVENES

Actividades deportivas multidisciplinares evitando la especialización temprana. Multideporte con un contenido social y que fomente las relaciones.

Con ejercicios y juegos para potenciar la motricidad, la salud y el bienestar de las y los menores y siempre fuera de la competición.

Actividades física fijándonos más el “cómo” que en el “qué). Compañerismo, juego limpio, superación, entrega. Valores todos ellos aplicables a la vida diaria y fomentados en el deporte y siempre que no impliquen o se consideren específicas de uno u otro género.

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	PRECIO
MULTIDEPORTE	L - X	15:30 - 16:20	130 €
MULTIDEPORTE	M - J	15:30 - 16:20	130 €
MULTIDEPORTE	V	15:30 - 16:20	100 €

CURSOS DE NATACIÓN

¡Sumérgete en la Variedad de Cursos de Natación en Nuestro Programa Deportivo!

En nuestro programa deportivo, te presentamos una gama completa de cursos de natación diseñados para satisfacer las necesidades y aspiraciones de nadadores de todas las edades y niveles. Desde los más pequeños hasta los más experimentados, tenemos algo para todos en nuestras instalaciones. ¡Descubre cuáles es el curso perfecto para ti!

- **Natación lactante: Primeros pasos en el agua.**
- **Familiarización acuática: Descubre el agua en familia.**
- **Iniciación a la natación: Aprendizaje divertido y seguro.**
- **Progresión acuática: Avanza en tus habilidades.**
- **Adultos en el agua: Curso de natación para adultos.**
- **Mejora y rendimiento: Supera tus límites.**
- **Aqua Gym: Ejercicio refrescante y divertido.**

NATACIÓN PARA LUNES Y MIÉRCOLES

CURSO	DÍAS	HORARIO	PRECIO
AQUA GYM (2 DÍAS/SEMANA)	L - X	11:00 - 11:50	150 €
NATACIÓN LACTANTE	L - X	16:30 - 17:00	130 €
NATACIÓN DE FAMILIARIZACIÓN	L - X	17:00 - 17:30	130 €
NATACIÓN DE INICIACIÓN	L - X	17:30 - 18:00	130 €
NATACIÓN DE INICIACIÓN	L - X	18:00 - 18:30	130 €
NATACIÓN DE PROGRESIÓN	L - X	18:30 - 19:20	175 €
NATACIÓN PARA ADULTOS	L - X	19:30 - 20:20	175 €

CURSOS DE NATACIÓN

NATACIÓN PARA MARTES Y JUEVES

CURSO	DÍAS	HORARIO	PRECIO
NATACIÓN DE FAMILIARIZACIÓN	M - J	16:30 - 17:00	130 €
NATACIÓN DE INICIACIÓN	M - J	17:00 - 17:30	130 €
NATACIÓN DE INICIACIÓN	M - J	17:30 - 18:00	130 €
NATACIÓN DE PROGRESIÓN	M - J	18:00 - 18:30	130 €
NATACIÓN DE MEJORA Y RENDIMIENTO	M - J	19:30 - 20:20	150 €

NATACIÓN PARA LOS VIERNES

CURSO	DÍAS	HORARIO	PRECIO
AQUA GYM (1 DÍA/SEMANA)	V	11:00 - 11:50	130 €
NATACIÓN DE FAMILIARIZACIÓN	V	16:30 - 17:00	100 €
NATACIÓN DE INICIACIÓN	V	17:00 - 17:30	100 €
NATACIÓN DE INICIACIÓN	V	17:30 - 18:00	100 €
NATACIÓN DE PROGRESIÓN	V	18:00 - 18:30	100 €
NATACIÓN DE MEJORA Y RENDIMIENTO	V	18:30 - 19:20	130 €
NATACIÓN PARA ADULTOS	V	19:30 - 20:20	130 €



Unión Europea
Europar Batasuna

Fondo Europeo de Desarrollo Regional:
“Una manera de hacer Europa”

Eskualde Garapeneko Europako Funtsa:
“Europa egiteko modu bat”



Quedamos a su disposición para cualquier consulta adicional y esperamos con entusiasmo dar comienzo a una temporada repleta de energía y logros deportivos.

¡Nos vemos en el centro deportivo!



www.lodosana.es