

# ANUARIO 26/27

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y  
CULTURALES



# NATACION

Esta temporada seguimos apostando por la metodología de trabajo que tan buena acogida ha tenido esta última temporada. Además, volveremos a contar con parte del profesorado que ha impartido los cursos de natación durante las dos últimas temporadas, manteniendo así un equipo cercano, estable y de confianza.

Para una mayor calidad y aprovechamiento, esta temporada seguimos organizando los cursos por categorías y por niveles. También podrás elegir cursos de **1 o 2 días a la semana**.

Existen **4 categorías** diferentes relacionadas con la edad (A, B, C, D), y **6 niveles** para poder identificar con mayor claridad el curso de cada persona.

En algunas edades (5, 8, 12 y 16 años), es posible acceder a más de una categoría. Esto permite que cada persona elija la opción más adecuada según sus conocimientos y su ritmo de aprendizaje, y así poder adaptarnos a las necesidades de cada unx.

Además, puedes seleccionar en que **idioma** quieres recibir la clase:

(C): Castellano

(E): Euskera

(B): Bilingüe

Si los grupos no llegan al mínimo de inscripxs, existirá la posibilidad de juntarlos con otros e impartirlos en bilingüe.

Para las personas que tengan dudas sobre en qué nivel inscribirse, se establecerán unas jornadas para hacer pruebas de nivel y conocernos. Con estos resultados y las inscripciones ya cerradas se procederá a la reorganización de los grupos si procede. Al inicio del curso, el profesor/a podrá aconsejar la reubicación a lxs alumnxs en diferentes grupos con el fin de favorecer un aprendizaje más adecuado y equilibrado para todxs.

Aquí tienes unas indicaciones orientativas para saber cuál es el nivel de natación dentro de las franjas de edad y los horarios de los cursos.

## Categoría A (De 3 a 5 años)

**A1:** Primer contacto con el agua. Para niños/as que no saben nadar.

- Objetivo: Adaptación al medio acuático. Primeros movimientos de flotación básica.

**A2:** Nado con la ayuda del profesor o de material auxiliar (manguitos, churros...)

- Objetivo: Adquirir autonomía con material auxiliar y desplazamientos cortos autónomos, inicio a la respiración al salto en el agua ganar seguridad y confianza en el medio acuático

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
<b>A1(E) y A1(C)</b>	3-5 años	6/8	Martes y jueves	17:00 a 17:30	230 €	288 €
<b>A1(E) y A1(C)</b>		5/8	Miércoles	17:00 a 17:30	144 €	180 €
<b>A1(B)</b>		5/8	Viernes	16:30 a 17:00	144 €	180 €
<b>A2(E) y A2(C)</b>	3-5 años	6/8	Martes y jueves	17:30 a 18:00	230 €	288 €
<b>A2(E) y A2(C)</b>		5/8	Miércoles	17:30 a 18:00	144 €	180 €
<b>A2(B)</b>		5/8	Viernes	17:00 a 17:30	144 €	180 €

## Categoría B (De 5 a 8 años)

**B3:** No necesito ayuda, o solo requiero poca ayuda del profesor o del material auxiliar, para desplazarme cinco metros mediante un nado autónomo y básico.

- Objetivo: Mejorar la flotación, la respiración, la coordinación y la seguridad en el nado autónomo; adquirir autonomía en desplazamientos medios y realizar saltos al agua.

**B4:** Tengo conocimientos de crol y espalda, aunque realizo con dificultad la técnica. Sé nadar autónomamente.

- Objetivo: Aprender correctamente las técnicas de crol y espalda, así como adquirir otras habilidades como los saltos de cabeza y el buceo.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
<b>B3(E) y B3(C)</b>	5-8 años	6/8	Martes y jueves	18:00 a 18:30	230 €	288 €
<b>B3(E) y B3(C)</b>		5/8	Miércoles	18:00 a 18:30	144 €	180 €
<b>B3(E) y B3(C)</b>		5/8	Viernes	17:30 a 18:00	144 €	180 €
<b>B4(E) y B4(C)</b>	5-8 años	6/8	Martes y jueves	18:30 a 19:00	230 €	288 €
<b>B4(E) y B4(C)</b>		5/8	Miércoles	18:30 a 19:00	144 €	180 €
<b>B4(B)</b>		5/8	Viernes	18:00 a 18:30	144 €	180 €

## Categoría C (De 8 a 12 años)

**C5:** Realizo técnica de crol y espalda con soltura, aunque tengo pequeños aspectos que mejorar

- Objetivo: Aprender correctamente las técnicas de crol y espalda, saltos al agua de cabeza, habilidades acuáticas y mejorar coordinación física y respiratoria.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
<b>C5(E) y C5(C)</b>	8-12 años	6/10	Martes y jueves	19:00 a 19:30	230 €	288 €
<b>C5(E) y C5(C)</b>		5/10	Miércoles	19:00 a 19:30	144 €	180 €
<b>C5(B)</b>			Viernes	18:30 a 19:00		

## Categoría D (De 12 a 16 años)

**D6:** Realizo técnica de crol y espalda correctamente.

- Objetivo: Quiero aprender técnicas de braza, mariposa y técnicas de virajes.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
<b>D6(E) y D6(C)</b>	12-16 años	6/10	Martes y jueves	19:30 a 18:00	230 €	288 €
<b>D6(B)</b>		5/10	Viernes	18:30 a 19:00	144 €	180 €

## Adultos (+ de 16 años)

**AA 1:** Iniciación. Quiero aprender a nadar y disfrutar del medio acuático.

- Objetivo: Aprendizaje básico: Flotar, respirar y desplazarte con confianza. Si presión. Cada un@ a su ritmo.

**AA2:** Perfeccionamiento. Sé nadar, pero quiero perfeccionar mi técnica y estilo.

- Objetivo: Mejorar el estilo, la respiración, el fondo y la coordinación. Adquirir fluidez en el nado y técnica para adaptarla a tus necesidades.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
AA1(B)	>16 años	5/10	Miércoles	19:30 a 18:15	205 €	256 €
AA2(B)			Viernes	19:00 a 19:45		
AA2(B)			Sábado	11:45 a 12:15		

## BEBES

### BB 12 (12-24 meses)

**Objetivos:**

- Introducir al bebé al medio acuático de forma segura.
- Fortalecer el vínculo afectivo con el adulto cuidador.
- Estimular la coordinación, flotación y control postural mediante juegos.

**Beneficios:**

- Favorece el desarrollo psicomotor.
- Estimula los sentidos y la cognición.
- Mejora el sueño y el apetito.
- Genera disfrute y confianza en el agua desde pequeños.
- Refuerza el apego emocional con el adulto.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIX	NO SOCIO
BB12(E)	12-24 meses	4/7	Lunes	16:30 a 17:00	180 €	225 €
BB12(C)			Martes	16:30 a 17:00		
BB12(B)			Sábado	10:30 a 11:00		

### BB 24 (24-36 meses)

**Objetivos:**

- Potenciar la autonomía en el agua: entrar, salir y desplazarse con ayuda.
- Introducir nociones de flotación y respiración activa.
- Estimular movimientos más coordinados como patadas y braceo.
- Establecer rutinas y normas básicas del entorno acuático.

**Beneficios:**

- Continúa reforzando los logros del grupo de 12 a 24 meses.
- Fomenta la independencia y la seguridad en el medio acuático.
- Mejora la socialización y el lenguaje a través del juego en grupo.
- Ayuda en el control del cuerpo dentro del agua.
- Prepara al niño para futuras clases sin la presencia del adulto cuidador.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
BB24(E)	24-36 meses	4/7	Miércoles	16:30 a 17:00	180 €	225 €
BB24(C)			Jueves	16:30 a 17:00		
BB24(B)			Sábado	11:00 a 11:30		

## AQUASALUD +65

**Objetivo:**

Mejorar la calidad de vida global de las personas mayores a través del movimiento acuático adaptado, promoviendo el bienestar físico, psíquico y social.

**Bienestar Físico**

- Mejora o mantenimiento de la movilidad y la fuerza muscular.
- Reducción del riesgo de caídas mediante el trabajo del equilibrio en el agua.
- Alivio de dolores articulares y musculares.
- Estimulación de la circulación y mejora de la capacidad cardiovascular.

**Bienestar Psíquico**

- Refuerzo de la autoestima y percepción positiva del cuerpo.
- Estimulación cognitiva a través de ejercicios variados que mejoran memoria, coordinación y concentración.
- Sensación de actividad y utilidad dentro de una rutina saludable.

**Bienestar Social**

- Fomento de la interacción social en un entorno ameno.
- Prevención del aislamiento y mejora del estado de ánimo mediante la participación grupal.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
Aguasalud	>65	8/10	Lunes y miércoles	10:15 a 11:00	230 €	288 €
			Lunes y miércoles	11:00 a 11:45		

## AQUATONIC (Hasta 60 años)

### Objetivo:

Mejorar la condición física general a través de sesiones de tonificación en el agua, combinando trabajo muscular, movilidad y ejercicio cardiovascular de bajo impacto en un entorno dinámico, seguro y motivador.

La actividad está dirigida a personas adultas menores de 60 años y se realizará **2 días a la semana**.

### Características de la actividad

- Actividad acuática de tonificación y acondicionamiento físico.
- Intensidad moderada y adaptable a diferentes niveles.
- Clases dinámicas y variadas con utilización de material acuático.
- Mejora del equilibrio, la coordinación y la estabilidad corporal.

### Bienestar Social

- Fomento de la participación en actividades grupales.
- Creación de un ambiente dinámico, cercano y motivador.
- Mejora de las relaciones sociales y del sentimiento de pertenencia al grupo.
- Promoción de un espacio de ocio saludable y activo.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
Aquatonic	Hasta 60	9/15	Lunes y miércoles	16:15 a 17:00	230 €	288 €
			Martes y jueves	11:00 a 11:45		

## HATHA YOGA

Hatha Yoga es una actividad dirigida a personas adultas que busca mejorar el bienestar físico y mental a través de la respiración, la movilidad y las posturas corporales.

Las sesiones combinan ejercicios de estiramiento, fortalecimiento, equilibrio y relajación, adaptándose a las necesidades y nivel de cada persona.

### ¿Qué aporta esta actividad?

- Mejora de la movilidad, flexibilidad y postura corporal.
- Reducción del estrés y sensación de bienestar general.
- Trabajo de respiración y relajación.
- Mejora de la concentración y la conciencia corporal.
- Actividad adecuada para diferentes edades y condiciones físicas.

No es necesaria experiencia previa. El objetivo principal es crear un espacio de calma, movimiento y bienestar físico y emocional.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS/HORAS		SOCIOS	NO SOCIOS
Yoga	>16 años	13/20	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	32 €	40 €
				19:30 a 20:30		

Condiciones: Pago anual 288€. Opción pago de media temporada 150€ (Sept a Enero o Febrero a Junio)

## CROSSFIT TXIKI

Crossfit Txiki es una actividad física para niños basada en el entrenamiento funcional y el CrossFit, adaptada a su edad, capacidades y etapa de desarrollo. Busca fomentar el ejercicio desde pequeños de forma divertida, segura y educativa.

### ¿Qué lo hace especial?

1. **Movimientos funcionales:** Correr, saltar, trepar o lanzar, para mejorar fuerza, coordinación, agilidad y equilibrio.
2. **Clases variadas y divertidas:** Cada sesión es distinta, con juegos o desafíos que mantienen la motivación.
3. **Desarrollo integral:** Además del cuerpo, se trabaja la autoestima, el compañerismo y la perseverancia.
4. **Sin presión competitiva:** Hay retos, pero el foco está en la superación personal y el trabajo en equipo.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
Crossfit Txiki	5-10 años	9/15	Martes y jueves	17:15 a 18:00	248 €	310 €

## YOGA FAMILY

Yoga Family es una actividad pensada para disfrutar en familia, donde niños y niñas de 4 a 7 años participan acompañados de una persona adulta. A través del movimiento, el juego y la relajación, se busca crear un espacio de conexión, bienestar y diversión compartida. La actividad se realizará **2 días a la semana** y estará adaptada a las necesidades y capacidades de las familias participantes.

### 1. Actividad en familia

Las sesiones están diseñadas para que pequeños y personas adultas participen juntas, fortaleciendo vínculos y compartiendo tiempo de calidad.

### 2. Bienestar físico y emocional

A través del yoga se trabajarán aspectos como:

- La coordinación y el equilibrio.
- La movilidad y conciencia corporal.
- La respiración y relajación.
- La calma y gestión emocional.

### 3. Ambiente relajado y sin presión

No se necesita experiencia previa. El objetivo principal es disfrutar, moverse y compartir un momento agradable en familia

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
Yoga family	4-7 años	7/15	Lunes y miércoles	17:45 a 18:30	344 €	430 €

El precio es por la pareja de adulto y txiki

## BAILE MODERNO

Baile Moderno es una actividad dirigida a niños y niñas de 5 a 10 años donde, a través de la música y el movimiento, podrán aprender coreografías actuales de forma divertida, dinámica y adaptada a su edad.

El objetivo principal es fomentar la actividad física, la expresión corporal y la confianza en sí mismos mientras disfrutan bailando las canciones y ritmos más actuales.

### 1. Coreografías modernas y divertidas

Las clases estarán basadas en canciones actuales y coreografías dinámicas que motiven a los niños y niñas a disfrutar del baile.

### 2. Desarrollo físico y coordinación

A través del baile se trabajarán:

- La coordinación y el ritmo.
- La movilidad y agilidad.
- La psicomotricidad y la expresión corporal.

### 3. Confianza y socialización

El baile ayuda a mejorar la autoestima, perder la vergüenza y fomentar el compañerismo en un ambiente positivo y motivador.

### 4. Actividad dinámica y sin presión

No se necesita experiencia previa. El objetivo principal es disfrutar, moverse y pasarlo bien mientras hacen ejercicio.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS	NO SOCIOS
Baile moderno	5-10 años	9/15	Martes y jueves	18:00 a 18:45	248 €	310 €

## MULTIACTIVIDAD

Te permite disfrutar de todas las **actividades dirigidas** que quieras ofertadas en la parrilla, combinando distintas disciplinas según tus gustos y disponibilidad y con flexibilidad para asistir a distintas clases. La reserva para la asistencia se efectúa por la app.

Las clases están divididas por colores según el tipo de clase y objetivo para su mejor identificación. (Tonificación son colores rojos, actividades cardio son amarillos...)

Mantenemos al equipo de este año, viendo el grado de satisfacción que los usuarios nos han transmitido al acabar esta temporada.

Las clases comenzarán el martes 15/09 y finalizarán martes 15/06. Las clases no pararán en vacaciones de navidad, semana santa o carnavales. Aunque el horario se ajustará por menor asistencia.

La planificación exacta se publicará durante la primera semana de septiembre, una vez confirmados los cursos y actividades de la temporada (natación, actividades txikis, aquatonic, etc.) y organizada definitivamente la distribución del equipo y horarios.

Como continuidad al éxito obtenido durante la pasada temporada, este año mantenemos las clases de ciclo virtuales. Además, ampliaremos el horario disponible para ofrecer un mayor servicio y flexibilidad a las personas usuarias. Estas clases están incluidas tanto en la cuota de multiactividad como en la cuota de la sala de musculación.

Este es el boceto de actividades para este curso 2025-2026. Lo hemos realizado teniendo en cuenta las asistencias del año pasado. Este horario se mantendrá vivo pudiendo ser modificado según las asistencias, siempre previo aviso.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15 a 10:00	Funcional	Cardio Core	Tonopump	Gimnasia	Ciclo
	Espalda sana		Pilates		
10:00 a 10:45	Pilates	Gimnasia	Zumba	Funcional	Tonopump
17:00 a 17:45	Pilates		Pilates		
17:15 a 18:00	Funcional	Cardio core	Tonopump		
17:30 a 18:00				Gap	
18:00 a 18:45	Step	Tonopump	Zumba	Funcional	
	Ciclo		Ciclo		
18:45 a 19:30		Zumba	Step	Cardio core	
		Espalda sana		Ciclo	
		Ciclo			
19:00 a 19:45	Tonopump				
19:30 a 20:15		Pilates	Cross	Pilates	
19:45 a 20:30	Cross	Funcional		Tonopump	

La semana del 7 de septiembre habrá unas clases de prueba gratuitas con el fin de probar nuevas actividades y que podáis conocer al equipo.

**¡Muévete, prueba, combina y disfruta de todo lo que te gusta con una sola cuota!**

CURSO	EDAD	Min/Max	DÍAS	SOCIOS	NO SOCIOS
<b>Multiactividad</b>	>16 años	Con reserva en App	Todas las actividades incluidas	32 €	40 €

Condiciones: Pago anual 288€. Opción pago de media temporada 150€ (Sept a Enero o Febrero a Junio)

## TELAS ACROBATICAS

La disciplina de telas aéreas o telas acrobáticas es una disciplina de las artes circenses que combina fuerza, flexibilidad, coordinación y expresión artística. Trata de dos largas bandas de telas suspendidas desde un punto alto, donde subiremos a realizar una variedad de movimientos, posturas, acrobacias y caídas controladas

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS/AS	NO SOCIOS/AS
Telas acrobáticas	+18 años	7/9	miércoles	17:30 a 19:00	32 €	40 €

SALA6

## AEROYOGA

Es un método de ejercitación y desarrollo personal, que se realiza con el cuerpo en suspensión, mediante el uso de telas. Es idóneo para poder combatir el estrés y la ansiedad logrando obtener un equilibrio saludable entre nuestra mente y cuerpo

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS/AS	NO SOCIOS/AS
Aeroyoga	+14 años	9/11	jueves	18:00 a 19:30	32 €	40 €

SALA1

## PATINAJE

El patinaje es una práctica deportiva que exige una perfecta combinación entre mente y cuerpo, a la vez que una alta coordinación sensorio-motriz que compromete desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio, así como el manejo del espacio

CURSO	EDAD	DIAS	HORAS	SOCIOS/AS	NO SOCIOS/AS
Patínaje	GRUPO A + 4 AÑOS	Lunes / martes / miércoles / jueves	18:00 a 19:30	31.50 €	35 €
Patínaje	GRUPO B +12 AÑOS	Lunes / martes / miércoles / jueves	19:30 a 21:00	31.50 €	35 €

**Matrícula no socios/as 85€ - penalización baja anticipada 90€ (tanto socios/as como no socios/as)**

## TAEKWONDO

El Taekwondo es un arte marcial moderno que mejora notablemente la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y el equilibrio de todo el cuerpo. Es excelente para liberar estrés, canalizar la energía de forma positiva y mejorar la concentración.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS/AS	NO SOCIOS/AS
Taekwondo	5 - 14 años		Lunes - miércoles	19:00 a 20:00	33 €	36 €
Taekwondo	+ 14 años		Lunes – miércoles- jueves	19:00-21:00	44€	47€

SALA6

**No socios/as matrícula: 85€**

**Mínimo de personas inscritas entre los dos grupos:40**



## HISTORIA DE LOS NAVARROS - A

Mostraremos la historia de los navarros, sin prisas pero sin pausa, compartiendo desde los más antiguos hasta la actualidad con hechos como leyendas, anécdotas, demografía, sociedad, economía, situación de la lengua de los navarros, música, literatura, biografía, libros, mapas, fotografías, imágenes, excursiones y mucho más...

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS/AS	NO SOCIOS/AS
Historia de Navarra - A	+14 años	8/30	miércoles	10:00 a 11:30	190 €	285 €

SALA MULTIUSOS



## HISTORIA DE LOS NAVARROS - B

Mostraremos la historia de los navarros en la segunda mitad del siglo xx en el contexto internacional, sin prisa pero sin pausa, hechos, leyendas anécdotas, demografía, sociedad, economía, situación de la lengua de los navarros, música, literatura, cine, biografías, libros, mapas fotografías, imágenes excursiones, y mucho más...

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS/AS	NO SOCIOS/AS
Historia de Navarra - A	+14 años	8/30	jueves	12:00 a 13:30	190 €	285 €

SALA MULTIUSOS

## CURSO DE LITERATURA

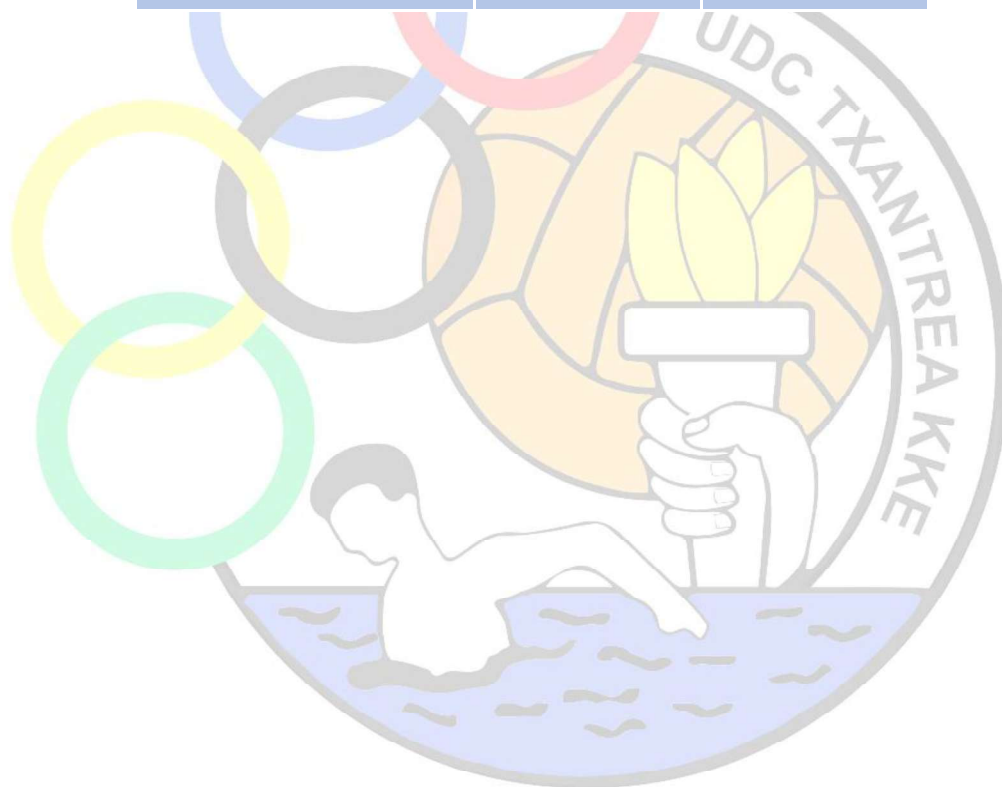
Un curso creativo aúna nuestra cultura con la literatura, escritura y lectura, en el que los alumnos, y si lo desean, también escribirán y el profesor les dará su opinión sobre sus trabajos y les ofrecerá su ayuda. Una vez por semana.

CURSO	EDAD	Min/Max	DIAS	HORAS	SOCIOS/AS	NO SOCIOS/AS
Literatura	+14 años	8/30	martes	11:00 a 12:30	190 €	285 €

SALA MULTIUSOS

## BALONMANO

CURSO	SOCIOS/AS	NO SOCIOS/AS
Prealevín mixto	200€	295€
Alevín femenino	200€	295€
Alevín masculino	200€	295€
Infantil femenino	200€	295€
Cadete femenino I	200€	295€
Cadete femenino II	200€	295€
Juvenil/cadete masculino II	230€	325€
Juvenil masculino I	230€	325€
Senior femenino	<b>370€</b>	<b>370€</b>
Senior masculino	<b>370€</b>	<b>370€</b>





# UDC TXANTREA KKE

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

**NAVARRA**  
Región europea  
del deporte 2027  
CARRIO KUIA  
Un territorio que inspira  
un deporte que transforma



**NAFARROA**  
Kirolaren eskualde  
europearra 2027  
SAUTAKUTZA  
Lurraldea inspirazio-iturri,  
kirola eraldatzen du

Instituto Navarro del Deporte  
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta  
Jarduaren Fisikoaren Institutua

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



---

TEMPORADA 2026/27

info@udctxantreakke.com | 948124500 | www.udctxantreakke.com