

# Polideportivo Cendea de Galar

## NEWSLETTER

Nov  
2023



### Curso arrancado!!!

Octubre es un mes de vuelta a la rutina, reencuentros y nuevos retos.

Estamos encantados/as de la aceptación que curso tras curso tiene nuestro programa de actividades y la confianza que depositáis en nosotros/as. Gracias.



En este nuevo curso se han sacado nuevas actividades como MARCHA NÓRDICA, diferentes niveles de BOXEO, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, DANZAS URBANAS...

Os informamos que todavía hay alguna plaza libre en algunos grupos, solicita tu clase de prueba.

Recuerda que también puedes completar tu entrenamiento con clases sueltas, en los grupos que hay plazas libres. ¿Te animas?

#### Seguimos cogiendo INSCRIPCIONES en:

**CICLO INDOOR - Mauri para poder sacar grupo**  
Martes y jueves 14:15-15 h  
Emp/Ab 19€/mes Otros 25 €/mes

**COMPLETA TU ENTRENAMIENTO**  
Opción de 1 día/semana  
Emp/Ab 9,5€/mes Otros 12,5 €/mes

#### COMPLETA TU ENTRENAMIENTO

Clase suelta **3 €**

En grupos con plazas libres

Desde el 16 de Octubre

RESERVAS  
ACTIVIDADES  
RESASPORTS

#### GRUPOS CON PLAZAS LIBRES

- Gimnasia suave (+60 años) M-J 9:15 h
- CICLO INDOOR L-X 17:30 h
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL M-J 16:30 h
- MARCHA NORDICA Jueves 10:15 h
- BOXEO  
Inic. M-J 17:30 h  
Perfeccionamiento M-J 18:30 h
- PADEL adultos  
Martes 18 h (iniciación)  
Martes 20 h (1 año de experiencia)  
Jueves 20 h (medio)
- HIPOPRESIVOS L-X 17:30 h
- BODYFIT L-X 10:30 h

SOLICITA  
CLASE DE  
PRUEBA

Más info en  
[info@galarkide.com](mailto:info@galarkide.com)  
o en el telf. 948 31 75 28

Para desarrollar el programa de actividades la instalación cuenta con 5 salas de actividades, pistas de pádel, frontón y pista polideportiva.

El equipo de instructores está compuesto por magníficos profesionales y con gran experiencia en el sector como son:

BODYFIT - Cesar y Nieves

MARCHA NORDICA - Nieves

CROSS TRAINING - Cesar

HIPOPRESIVOS - Itziar

PILATES - Nieves y Yolanda

CICLO - Cesar, Hector, Mauri y Julio

BOXEO - Adei

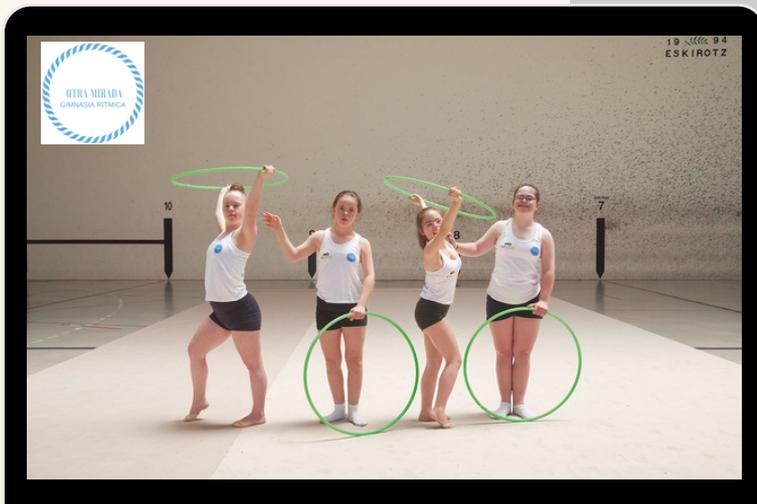
DANZAS URBANAS - Iñaki

GIMNASIA SUAVE - Nieves

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL - Iñaki y Cesar

GIMNASIA RITMICA - Sandra, Susana y Leticia

PADEL - Monitores Cristina Torrens



## OTRA MIRADA RITMICA

Nuestro equipo de GIMNASIA RITMICA ADAPTADA ha cumplido esos días 4 años.

Un proyecto creado y liderado por nuestra compañera Sandra y que arranca en Esquiroz su tercer curso.

Ya son una veintena que chicos y chicas, grandes amantes de la gimnasia que se esfuerzan al máximo cada día, participando en múltiples eventos y campeonatos nacionales.

# RECETA DEPORTIVA

Se ha cumplido el primer año del acuerdo entre el Ayuntamiento de la Cendea y los centros de Salud de la zona básica de atención primaria para llevar a cabo el proyecto de prescripción de actividad física y deporte.

Una veintena de vecinos y vecinas de la Cendea de Galar ya se han unido a la "RECETA DEPORTIVA", programa de 9 meses de duración, que se realiza en el POLIDEPORTIVO, donde se diseña para cada paciente y patología crónica un entrenamiento específico en la sala fitness.

Seguimos trabajando para que cada vez más vecinos puedan mejorar su calidad de vida y salud con nosotros; programa liderado por nuestro compañero Tomás.



## OS PRESENTAMOS A:



### C.D. SUBIZA - CENDEA DE GALAR

Nuevo equipo de fútbol sala, juegan en la liga de federados 1ª autonómica y está compuesto por abonados del polideportivo y vecinos de la Cendea de Galar, disputan los partidos como locales los sábados a la tarde en el polideportivo.

## NUESTROS SERVICIOS:

**Fiesta CUMPLEAÑOS**

POLIDEPORTIVO CENDEA DE GALAR

¿Alguien de tu familia es abonad@?  
Celebra tu cumple con nosotros

**PÁDEL | DANCE | JUEGOS**

Actividad dirigida por instructores  
Uso de merendero cubierto

1 Hora de actividad - 5 €/Niñ@  
1,5 Hora de actividad - 7,5 €/Niñ@

Reservas en: [info@galarkide.com](mailto:info@galarkide.com)  
Telf. 948 31 75 28  
Reservas mínimo con 1 semana de antelación

**Fiesta CUMPLEAÑOS**

¿Quién puede reservar?  
Los abonados y abonadas del polideportivo

¿Que actividad se puede elegir?

- CLINIC DE PÁDEL  
Se prestan palas, indicarlo en la reserva
- BAILE - DANZA URBANA - TIK TOK
- JUEGOS  
Juegos deportivos, Juegos de siempre y entretenimiento

¿Que incluye la reserva del cumpleaños?

Uso del merendero cubierto con microondas, barbacoas cubiertas y TV  
NO incluye la merienda.

Pista o sala necesaria para la actividad

Instructor/a de la actividad - Opción de 1 o 1,5 horas

Las reservas están marcadas por la disponibilidad de las pistas/salas.

**JUEGOS - Disponible sábados tarde**  
**PADEL - Disponible viernes y sábado**  
**DANCE - Disponible miércoles, viernes y sábado**  
\*La disponibilidad es orientativa, al indicar fecha exacta se concretará.

Actividad dirigida para niños/as a partir de 4 años

Cada abonado/a puede traer hasta 10 pers.  
Las personas no participantes en la actividad pagaran la cuota de entrada al merendero. 2 € niños de 5 a 15 años - 3 € adultos

Ven a celebrar tu cumpleaños con nosotros !!!!

## AGENDA - PROXIMOS EVENTOS

**LARRREAK BIZIRIK** Olaz (Cendea de Galar)

Inscripción kros txiki 16:30h. Organiza / Antolatu: Ayuntamiento de la Cendea de Galar Galar Zendeako udala

Kros txiki 17:00h.  
Txokolatada 17:30h.  
Kros nocturno 18:00h.  
Kaldiko y premios 19:00h.  
Txaranga Delirium 19:30h.  
Pintxo-pote 2,5€.

**Sabado 18** Larunbata Azaroak 18 Noviembre 18:00h.

Colaboradores: Concejo de Olaz Olatzeko kontseilua, Sociedad OLIZ-ETXEK Elkarte, GONGORTE, ANETO, ARTIACH, OLEA.

**COPA DEL NOROESTE**  
16 Y 17 DICIEMBRE  
Complejo polideportivo de Esquiros

**AEP** POWERLIFTING NAVARRA

PHED, MANIAK, STRONG, VIAN AUTOMOBILE, GONZALEZ DE GUERRA, FVT, MADRID AZORCA

**TORNEO RELAMPAGO FUTSAL**

Sábado 23 Diciembre

**TORNEO INFANTIL**  
Niños y niñas de la Cendea de 7 a 13 años

**TORNEO JUVENIL**  
Niños y niñas de la Cendea de 14 a 16 años

Inscripciones en el polideportivo hasta 15 Dic.  
Entregar FICHA por equipo

Se admitiran jugadores/as no empadronados/as si es necesario para sacar equipo.

Más información en el telef. 948 31 75 28

Ayuntamiento de la Cendea de Galar Galar Zendeako Udala