

Pamplona

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| LUGAR | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|---------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|
| C/ Ermitagaña 30-32 | 3 oct- 27 junio | Martes, jueves | 18.15-19.30h | Conrado Muñoz |
| Civiox Juslarotxa | 5 oct- 28 junio | Mie y vienes | 11-12:30h | Conrado Muñoz |

> REHABILITACIÓN ESTÁTICA Precio: 10€ mes para socios/as y no socios/as

| LUGAR | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-------|------------|----------------|----------------------------------|----------------|
| AFINA | oct- junio | lunes y jueves | de 15 a 16.45h | Ana Barrachina |
| | | | por concretar horario de mañanas | |

> AQUAGYM Para apuntarse , llamar a Hydra: 948 234 502. Precio: 59,50€ mes/ 33€ socios/as

| LUGAR | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-------------------------|--------------|----------------|------------|---------|
| Hydra (c/Media Luna 34) | 3 oct- junio | Martes, jueves | 10.15- 11h | Wendy |

> HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS: sesiones individuales. 25€ sesión/ 17€ socios/as

| LUGAR | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-------|--------------|-----------|------------------------------|----------------|
| AFINA | sept - junio | Miercoles | 1h a convenir de 15 a 20.30h | Maria Martínez |

Más localidades

Todas las personas interesadas en montar grupos de Rehabilitación Integral Especifica en otras localidades pueden contactar con AFINA.

Más actividades

> Seguimos con las salidas periódicas en grupo al Balneario Elgorriaga, con un precio de 42€/persona (incluye: desplazamiento, recorrido termal de 60 minutos y comida)

> Continuamos también con Baños del bosque

> Consulta nuestra web para conocer las nuevas actividades y servicios que ponemos en marcha para mejorar tu salud. En whatsapp tenemos una cadena de difusión, si no estás en ella agrega el tlfno 619 011 042 a tu lista de contactos y llámanos para añadirte



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

2023-24 Jarduera Programa

Potencia tu autonomía, mejora el dolor y reduce la ansiedad con apoyo de AFINA



Zona norte

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| LEKUNBERRI | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|---------------|-----------------|---------------|------------|----------------|
| Polideportivo | 2 oct- 27 junio | Lunes, Jueves | 12- 13:30h | Raquel Maestre |

| LEITZA | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|---------------|-------------------------|------|-------|---------|
| Polideportivo | Actividad por concretar | | | |

| ELIZONDO | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-------------|-----------|---------------|------------|---------------|
| Arizkunenea | Oct-junio | Lunes, miérc. | 16- 17:30h | Isabel Rezola |

Sakana

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| ALTSASU | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-----------------------|---------------|----------------|------------|------------|
| Polideportivo Zelandi | 23 nov- junio | Martes, Jueves | 17.30- 19h | Ane Beraza |

| IRURZUN | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|--------------|-----------------|----------------|-----------|----------------|
| Kultur Etxea | 3 oct- 27 junio | Martes, Jueves | 10:30-12h | Roberto Romero |

| ETXARRI ARANAZ | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-------------------------|--------|------|-------|---------|
| Actividad por concretar | | | | |

Zona Media

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| TAFALLA | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|---------------|-----------------|----------------|---------------|---------|
| Centro Cívico | 25 Sept - junio | Lunes y Miérc. | 19.30- 20.50h | Marisol |

T. Estella

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| AZAGRA | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|---------------|--------------|----------------|------------|---------|
| Polideportivo | 2 oct- junio | Lunes y Miérc. | 11- 12.30h | Ramiro |

| SAN ADRIÁN | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-----------------|--------------|----------------|------------|----------------|
| Casa de Cultura | 4 oct- junio | Martes, Jueves | 10- 11:30h | Miguel Jiménez |

Comarca Pamplona

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: 11,4€ mes/ 7,4€ socios/as

| BERRIOZAR | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|------------------------------------|-------------|------------------|------------------|--------------------------------|
| Centro de mayores (c/Iruñalde nº3) | Hasta junio | Martes Jueves | 16-17h 17-18h | Conrado Muñoz Conrado Muñoz |

> CONTROL POSTURAL Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| BERRIOZAR | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-----------------|---------------|-------|-----------|---------------|
| C/ Iruñalde nº3 | Por concretar | Lunes | 16,30-18h | Conrado Muñoz |

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| NOAIN | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-----------------|------------|----------------|-----------|---------------|
| Casa de Cultura | Oct- junio | Martes, Jueves | 11-12.30h | Conrado Muñoz |

Merindad Sanguesa

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| AOIZ | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|--------------------|-------------------------|------|-------|---------|
| Gimnasio municipal | actividad por concretar | | | |

Ribera

> REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA: Precio: 70€ trimestre/ 43,50€ socios/as

| CARCASTILLO | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|---------------|----------------|----------------|------------|---------------------|
| Centro Cívico | 25 sept- junio | Martes, Jueves | 10- 11.30h | Muskilda Larramendi |

| MURILLO EL FRUTO | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-------------------|----------------|----------------|------------|---------------------|
| Centro Parroquial | 26 sept- junio | Martes, Jueves | 16.30- 18h | Muskilda Larramendi |

| TUDELA | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|------------------|--------------|----------------|------------|--------------|
| Centro Lestonnac | 3 oct- junio | Martes, Jueves | 10- 11.30h | Olaia Tirado |

> AQUATERAPIA: Precio trimestre: 40 trimestre€/ 24,50€ socios/as

| TUDELA | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|--------------------------|--------------|--------|------------|----------------|
| Piscinas Clara Campoamor | 4 oct- junio | Martes | 12- 12.45h | Cristina Bosch |

> HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS: sesiones individuales 25€ sesión/ 17€ socios/as

| MURCHANTE | Fechas | Días | Horas | Imparte |
|-----------------------|------------|------------|---------------|----------------|
| c. Constitución, nº 6 | oct- junio | A convenir | 1h a convenir | Antonio Ullate |