



# OBERENA

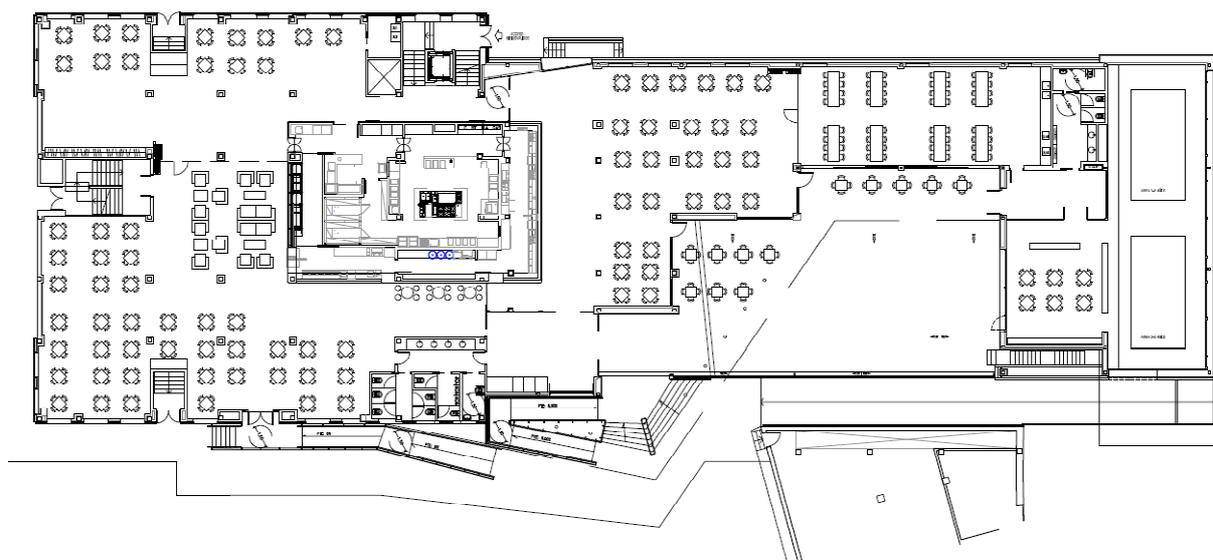
Boletín nº 478 – 19 de noviembre de 2020

## Reformas en el edificio social

Las obras de reforma del bar, salón social, restaurante, terraza y nueva zona infantil marchan a buen ritmo. **Esperamos por tanto poder cumplir los plazos previstos y, en la primera semana de diciembre, abrir una zona para dar servicio al socio** (si es que de aquí a entonces se confirma que la normativa permite abrir de nuevo instalaciones de hostelería).

La parte que primero se está acometiendo es la que ocupaba hasta ahora el bar o salón social y la cocina. Hasta que no se termine la reforma (finales de abril) esta zona que abriremos primero hará un poco de todo, de salón social, de bar y de restaurante.

Al terminar las obras los espacios quedarán diferenciados. El salón social y restaurante será una zona más tranquila, de uso preferente para que los socios puedan ver la televisión, jugar a cartas, cenar, etc. Ocupará lo que hasta ahora eran la biblioteca, los servicios y la sala de cumpleaños. El bar en cambio estará orientado hacia la terraza y la zona infantil. Será una zona de más movimiento. Entre el bar y el salón social estarán los nuevos servicios.



## Calendario de las escuelas deportivas

Se acercan el Puente Foral y la Navidad, así que os recordamos las fechas en las que hay y en las que no hay clases. Este es el calendario oficial para todas ellas, pero puede ocurrir que algún monitor os proponga algún cambio puntual por alguna razón. Además, a partir de mañana, podéis consultar en la web la ocupación por parte de estas escuelas de las pistas de tenis y pádel, frontones y trinquete y piscina cubierta.

SEPTIEMBRE 2020					
L		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
X	2	9	16	23	30
J	3	10	17	24	
V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	

OCTUBRE - 2020					
L		5	12	19	26
M		6	13	20	27
X		7	14	21	28
J	1	8	15	22	29
V	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	31

NOVIEMBRE - 2020					
L	2	9	16	23	30
M	3	10	17	24	
X	4	11	18	25	
J	5	12	19	26	
V	6	13	20	27	
S	7	14	21	28	

DICIEMBRE 2020					
L		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
X	2	9	16	23	30
J	3	10	17	24	31
V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	

ENERO - 2021					
L		4	11	18	25
M		5	12	19	26
X		6	13	20	27
J		7	14	21	28
V	1	8	15	22	29
S	2	9	16	23	30

FEBRERO - 2021					
L	1	8	15	22	
M	2	9	16	23	
X	3	10	17	24	
J	4	11	18	25	
V	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	

MARZO - 2021					
L	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
X	3	10	17	24	31
J	4	11	18	25	
V	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	

ABRIL - 2021					
L		5	12	19	26
M		6	13	20	27
X		7	14	21	28
J	1	8	15	22	29
V	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	

MAYO - 2021					
L		3	10	17	24
M		4	11	18	25
X		5	12	19	26
J		6	13	20	27
V		7	14	21	28
S	1	8	15	22	29

JUNIO - 2021					
L	31	7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
X	2	9	16	23	30
J	3	10	17	24	
V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	

## Actividades libres

Os recordamos que **los socios que tenéis bonos multiactividad podéis reservar plaza en las salas para venir por vuestra cuenta**. El uso de la sala es **gratuito**, es decir, no se os descontará del saldo que tengáis actualmente en vuestro bono. Uséis o no estas salas, se os devolverá en diciembre el importe de todas las clases dirigidas que no hayáis recibido en este trimestre.

La reserva de plazas es a través de la web y de la app con un **límite por sala y hora de 6 personas**. En la sala 4 conviven las actividades cardio (Aerobic, Hit, GAP y Tono Pump). Quiere decir que en las horas señaladas quien tenga la plaza reservada puede practicar cualquiera de ellas. En la sala 5 hay unas horas señaladas solo para practicar TRX y otras para Pilates, Yoga, Core y Stretching. En la sala de Ciclo Indoor hemos ampliado el número de horas para que respetéis el aforo máximo de 6 personas por sesión.

Las salas deben estar ventiladas en todo momento y cada usuario tiene que desinfectar todo el material que utilice.

Esta oferta es sólo para bonos multiactividad. Quien esté apuntado a grupos fijos de Gimnasia, Aquagym o Pilates, recuperará este mes el importe de las clases que no haya recibido en este trimestre.



## Charla con Lydia Valentín, campeona olímpica

**Vuelven las Jornadas de Deporte y Salud de AEDONA en una cuarta edición especial dedica al impacto de la covid-19 en el mundo del deporte.**

El próximo jueves, 26 de noviembre, los socios de Oberena tenéis la posibilidad de ver en directo y en streaming la IV Jornada de Deporte y Salud de AEDONA con la participación de **Lydia Valentín, campeona olímpica de halterofilia**, que nos hablará de su preparación para los Juegos Olímpicos de Tokio.

Antes de la ponencia de Valentín, iniciaremos la jornada con la conferencia de la **psicóloga Patricia Ramírez Loeffler, que tratará de la Actitud y rendimiento en tiempos de pandemia**. Este tema se centra tanto en el día a día de los deportistas como de cualquier ciudadano que busca motivación para seguir adelante con sus proyectos.

La tercera ponencia de la mañana será impartida por **Manel Valcarce, consultor deportivo, que hablará del impacto de la covid-19 en el sector deportivo**.

Cerraremos las charlas online de la IV Jornada de Deporte y Salud con la intervención de **Pablo Villalobos, fundador de la asociación El último vestuario**. Nos plantea la siguiente reflexión: ¿Final de la carrera deportiva en la covid-19 o inicio de una nueva etapa?

**La IV Jornada de Deporte y Salud de AEDONA será completamente online y gratis.** Para poder acceder a las ponencias, tienes que realizar tu inscripción a través de la web del evento <https://www.aedona.es/> El día de la jornada te daremos acceso a la plataforma de streaming para poder seguir en directo las charlas y mandar tus preguntas a los participantes.

**26**  
NOVIEMBRE  
AZAROK

IV JORNADAS DE  
**DEPORTE Y SALUD**  
**KIROL ETA OSASUN**  
BURUZKO IV. JARDUNALDIAK

**AEDONA**  
15 AÑOS TRABAJANDO POR NAVARRA  
15 URTE NAJARRAREN ALDE LANEA

**DEPORTE Y SALUD EN LOS TIEMPOS DE LA COVID-19**  
**KIROLA ETA OSASUNA COVID-19AREN GARAIAN**

AEDONA, la Asociación de Entidades Deportivas y de Ocio de Navarra, organiza la IV Jornada de Deporte y Salud el próximo jueves, 26 de noviembre de 2020.

Esta edición **completamente online y en directo** propone 4 conferencias impartidas por profesionales del deporte y de la salud que reflexionan sobre el impacto de la pandemia en el mundo deportivo.

La Jornada se retransmitirá en directo de 9:00 a 14:00. Tras las ponencias podrás mandar tus preguntas a los invitados vía el chat de la plataforma de streaming.



**INSCRÍBETE GRATIS**

[www.aedona.es/jornadas/jdsv2020](http://www.aedona.es/jornadas/jdsv2020)

Sigue el streaming en directo de la IV Jornada de Deporte y Salud de AEDONA inscribiéndote gratis en la web.

Te informaremos de cómo seguir las conferencias online.



**26** IV JORNADAS DE  
NOVIEMBRE DEPORTE Y SALUD  
AZAROK KIROL ETA OSASUN  
BURUZKO IV. JARDUNALDIAK

9:30 - 10:25

**Patricia Ramírez Loeffler**  
Psicóloga



**26** IV JORNADAS DE  
NOVIEMBRE DEPORTE Y SALUD  
AZAROK KIROL ETA OSASUN  
BURUZKO IV. JARDUNALDIAK

10:30 - 11:25

**Lydia Valentín**  
Deportista olímpica española



**26** IV JORNADAS DE  
NOVIEMBRE DEPORTE Y SALUD  
AZAROK KIROL ETA OSASUN  
BURUZKO IV. JARDUNALDIAK

11:30 - 12:25

**Manel Valcarce**  
Consumidor deportivo



**26** IV JORNADAS DE  
NOVIEMBRE DEPORTE Y SALUD  
AZAROK KIROL ETA OSASUN  
BURUZKO IV. JARDUNALDIAK

12:30 - 13:25

**El último vestuario**  
Asociación de deportistas dedicada a la investigación y ayuda en la retirada deportiva

Todo la información sobre AEDONA en:

[www.aedona.es](http://www.aedona.es) #aedona   

Organiza/Antolatzailea:



Patrocina/Dabesleak:

