

Actividades dirigidas de septiembre a junio

Las actividades dirigidas comenzarán el 16 de septiembre de 2024 y terminarán el 13 de junio de 2025. Los precios se mantienen igual que la temporada pasada. **Las inscripciones se abrirán el lunes 2 de septiembre a las 9 horas.**

Antes de que comience el curso vamos a programar unas clases gratuitas para presentaros las nuevas actividades. Para acudir es necesario hacer reserva previa. Estas reservas se podrán hacer a través de la App los días 5 y 6 de septiembre.

- **ENTRENAMIENTO TOTAL:** espacio dirigido a la práctica y mejora de la fuerza de todo el cuerpo en sus diferentes ejes y planos mediante la combinación de diferentes modalidades fitness. **Lunes 9 de septiembre, sesiones a las 18 y a las 19 horas.**
- **FUNCIONAL BOX:** experiencia de entrenamiento de la fuerza y del sistema cardiovascular mediante el uso de golpes de sacos de técnica sencilla y ejercicios funcionales. Actividad de intensidad media-alta. **Martes 10 de septiembre, sesiones a las 19 y a las 20 horas.**
- **PILATES:** actividad de fortalecimiento del cuerpo de manera integral desde la parte más profunda hacia la parte más superficial, trabajando el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración. **Jueves 12 de septiembre, sesiones a las 18 y a las 19 horas.**

Este sábado taekwondo

Nuestro pabellón acoge mañana un test match para preparar el campeonato de España cadete de septiembre. Participarán varios clubes de Navarra y La Rioja. Se realizarán combates durante toda la mañana, desde las 9,30 y hasta las 12,30. Los deportistas participantes son de categorías precadete y cadete (de 9 a 14 años), entre ellos la mayoría del equipo de competición de Oberena.

Para el campeonato de España que se celebra en Torrevieja el próximo 14 de septiembre se han clasificado cuatro deportistas de nuestra sección para participar representando a Navarra:

- **Álvaro García-Mochales Larumbe**
- **Irati Leal Bermejo**
- **Uxue Leal Bermejo**
- **Emma Chocarro Alonso**



Escuela de natación

La escuela de natación iniciará sus clases el 16 de septiembre. Ya hay más de 200 personas matriculadas. Las nuevas inscripciones (para bebés, estrella de mar y adultos que no necesitan prueba de nivel) hay que hacerlas a través de la app a partir del martes 3 de septiembre para socios y del 9 para los no socios.

En el resto de grupos (tortuga, cangrejo, pingüino, delfín y manta raya que si necesitan prueba de nivel) antes de matricularse hay que solicitar cita en natacion2@oberena.org. Las pruebas de nivel se harán a partir del 3 de septiembre a los socios y del 9 de septiembre para los no socios, si quedan plazas libres.

- Natación para bebés: desde los 6 hasta los 32 meses de edad
- Natación infantil: desde los 3 hasta los 17 años
- Adultos: niveles Aprendizaje y Tecnificación

Balonmano para niños y niñas nacidos entre 2015 y 2017

Volvemos a abrir un **periodo de preinscripciones, desde hoy hasta el próximo día 30 de agosto, para formar un par de equipos de balonmano con chicos y chicas socios nacidos en 2015, 2016 y 2017.** Si alguien no se apuntó en junio, pero tiene interés en hacerlo ahora, tiene que escribir un **email a balonmano@oberena.org (Arantxa)** con los datos del niño o niña: Nombre y apellidos / Dirección / Teléfono y email de contacto / Fecha de nacimiento / Nº de socio.

Photocall

La mejor foto de la Semana del Socio es la de **Lola Esparza Eceolaza**, que puede recoger su premio en nuestras oficinas a partir de hoy. Gracias a todos los que habéis participado.

