

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2026 - 2027



Campo de Deportes
Larraina



Campo de Deportes
Larraina

AIKIDO



El aikido es el arte marcial japonés más moderno y una defensa personal eficaz que busca neutralizar al oponente mediante proyecciones y controles. Además, su práctica mejora la psicomotricidad, la lateralidad, la orientación y el control del movimiento.

Horario: martes y jueves de 20:00h a 21:30h

Precio: socios 330 € / no socios 460 €

YOGA



Practicar yoga permite pausar la rutina diaria para reconectar cuerpo, mente y espíritu a través de posturas, ejercicios de respiración, relajación y concentración.

Horario: lunes y miércoles de 20:00h a 21:15h

Precio: socios 330 € / no socios 460 €

GAH



Estos ejercicios posturales reducen o no aumentan la presión intraabdominal, protegiendo el suelo pélvico de la presión de las vísceras mediante una técnica y posturas precisas. A corto, medio y largo plazo, aportan beneficios posturales, respiratorios, vasculares, metabólicos y sexuales.

Horario:

- **Lunes y miércoles de 11:00h a 11:30h**
- **Lunes y miércoles 17:15h a 17:45h.**

Precio: socios 330 € / no socios 460 €



Campo de Deportes
Larraina

GIM. MANTENIMIENTO



Es una actividad logra mejorar el aparato cardiovascular, regular la tensión y prevenir la osteoporosis, así como aumenta el bienestar emocional.

Horario:

- **Martes y jueves de 9:30h a 10:30h**
- **Martes y jueves de 12:00h a 13:00h**
- **Martes y jueves de 19:00h a 20:00h**
- **Martes y jueves de 20:00h a 21:00h**

Precio: socios 255 € / no socios 385 €

EN FORMA SENTADO



Actividad dirigida a personas mayores que tienen dificultades de movilidad, que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida, mediante la mejora física y emocional.

Horario: martes y jueves de 11:00h a 12:00h

Precio: socios 255€ / no socios 385€

PILATES



El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a inicios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates. Su enfoque combina conocimientos de gimnasia, traumatología y yoga.

Horario: lunes y miércoles de 18:45h a 19:45h

Precio: socios 330 € / no socios 460 €



Campo de Deportes
Larraina

PADEL



Grupos de entrenamiento de pádel de cuatro personas que se organizan según horarios y niveles por el monitor

Horario: a determinar

Precio: socios 255 € / no socios 385 €

FUNCIONAL JOVENES



Metodología de ejercicio físico diseñada para preparar el cuerpo para los movimientos y actividades de la vida diaria, mediante ejercicios globales.

Horario: martes y jueves de 18:00h a 19:00h

Precio: socios 255 € / no socios 385€



Campo de Deportes
Larraína

PLAN ACTIVATE



Plan personalizado para comenzar a realizar ejercicio físico. Consta de una sesión de valoración, propuesta de actividad física y sesión inicial con el entrenador personal.

Horario: a determinar

Precio: socios 80 €

ENTRENAMIENTO PERSONAL



Entrenamiento personalizado a cada usuario, que se puede realizar individualmente, por parejas o en tríos.

Horario: a determinar

Precio:

- Individual: 35 €
- Parejas: 20 € (persona)
- Tríos: 15 € (persona)

BONO ACTIVO



Con tu Bono Activo podrás hacer más de 40 horas de deporte a la semana de lunes a sábado, de forma ilimitada, eligiendo una, dos o todas las actividades deportivas a tu disposición.

Horario: libre

Precio: socios 390 €

Temporada 2026-2027

Actividades fisicodeportivas

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
9:00h Pilates	8:30h Funcional	9:00h Pilates	8:30h Funcional	10:00h Pilates	9:30 Funcional
10.00h Pilates	10:00h Natación	10.00h Pilates	10:00h Natación	11:00h Yoga	10:30h Funcional
10:30h Acuagym	11.00h Funcional	10:30h Acuagym	11.00h Funcional		
17:30h Funcional	17:30h Body fit	17:30h Funcional	17:30h Body fit	17:30h CORE	
17:45h Pilates	18:30h HIIT	17:45h Pilates	18:30h HIIT	18:00h HIIT	
18:30h CORE	18:00h Ciclo Indoor	18:30h TRX	18:00h Ciclo Indoor	18:30h TRX	
18:30h Acuagym	19:00h Funcional	18:30h Acuagym	19:00h Funcional	18:30h Acuagym	
19:00h Ciclo Indoor	20:00h GAP	19:00h Ciclo Indoor	20:00h GAP		
19:15h Funcional		19:15h Funcional			
20:00h TRX		20:00h TRX			



Campo de Deportes
Larraina

BONO ACTIVO NO SOCIOS



También se puede participar como no socio en actividades del Bono Activo

Acuagym: lunes y miércoles 10:30h

Precio: 460 €

Yoga: viernes 11:00h

Precio: 260 €

Natación adultos: Martes y jueves 10:00h

Precio: 460 €

Entrenamiento funcional:

- Martes y jueves 8:30h
- Martes y jueves 11:00h

Precio: 460 €

Ciclo Indoor:

- Lunes y miércoles 19:00h
- Martes y jueves 18:00h

Precio: 460 €

Fitness tarde y sábado:

- Lunes a jueves 20:00h
- sábado 9:30h y 10:00h

Precio:

- 2 sesiones: 260 €
- 3 sesiones: 360 €
- 4 sesiones: 460 €

Pilates:

- Lunes y miércoles 19:00h
- Viernes 10:00h

Precios: 460 € / 260 €



Campo de Deportes
Larraina

WATERPOLO



El waterpolo es un deporte acuático de equipo para personas de todas las edades que ya saben nadar. Su práctica mejora la agilidad en el agua, la coordinación, el nivel de natación y el manejo del balón, todo esto en un entorno grupal que fomenta el aprendizaje de valores sociales.

Precios: socios 380 € / no socios 510 €

Iniciación (2019)

Horario:

- Lunes y viernes de 18:30h a 19:30h

Benjamín (2017-2018)

Horario:

- Lunes y viernes de 17:30h a 18:30h
- Martes 19:15h a 20:15h

Alevín masculino y femenino (2015-2016)

Horario:

- Lunes, martes y miércoles de 17:30h a 18:30h
- Jueves de 17:00h a 18:15h

Infantil masculino (2013-2015)

Horario:

- Lunes de 20:00h a 21:00h
- Martes de 20:30h a 22:00h (selección)
- Miércoles de 20:30h a 22:00h (selección)
- Jueves de 18:30h a 19:45h
- Viernes 18:30h a 19:30h

Infantil femenino 2013-2014)

Horario:

- Lunes de 18:45 a 20:00h
- Martes de 20:30h a 22:00h (selección)
- Miércoles de 18:45h a 19:45h
- Jueves de 20:30h a 22:00h (selección)



Campo de Deportes
Larraina

Cadete masculino A (2011-2012)

Horario:

- Lunes de 16:30h a 17:30h
- Martes 20:00h a 21:00h
- Miércoles de 21:00h a 22:30h
- Jueves de 20:00h a 21:00h
- Viernes de 20:15h a 21:15h

Cadete masculino B (2011-2012)

Horario:

- Martes de 20:00h a 21:00h
- Miércoles de 16:30h a 17:30h
- Viernes de 19:30h a 20:30h

Cadete femenino (2011-2012)

Horario:

- Lunes y martes de 18:45h a 20:00h
- Miércoles de 20:45h a 21:45h (Aranzadi)
- Jueves de 20:30h a 22:00h (Guelbenzu)

Juvenil masculino (2009-2010)

Horario:

- Martes de 16:30h a 17:30h
- Miércoles de 19:45h a 21:00h
- Viernes 16:30h a 17:30h

Senior masculino A

Horario:

- Lunes de 21:00 a 22:30h
- Martes de 21:00 a 22:30h
- Jueves de 21:00h a 22:30h

Senior masculino B

Horario:

- Lunes de 21:00 a 22:30h
- Miércoles de 19:45 a 21:00h
- Viernes de 16:30h a 17:30h

Veteranos

Horario:

- Martes de 21:00h a 22:30h (Aranzadi)
- Jueves de 21:00h a 22:30h (Aranzadi)



Campo de Deportes
Larraina

ESGRIMA



**Iniciación
(2009 ≥ ...)**

Perfeccionamiento

**Equipo
nacional**

Es un deporte orientado a cualquier edad y que ejercita todo el cuerpo. El equilibrio, la velocidad, la elasticidad, la coordinación y el control del cuerpo son los pilares de la esgrima y por ello se les da gran importancia tanto en el aprendizaje inicial como en la práctica más avanzada

Precios: socios 335 € / no socios 615 €

Horario:

- Lunes y viernes de 18:30h a 19:30h
- Martes 19:15h a 20:15h

Horario: lunes y viernes de 17:30h a 18:30h

Horario:

- Lunes, martes y miércoles de 17:30h a 18:30h
- Jueves de 17:00h a 18:15h



Campo de Deportes
Larraina

Herramienta



**Benjamín
(2010-2011-2012)**

**Infantil, cadete,
juvenil y senior
(2009≤...)**

La pelota es un deporte histórico en el Campo de Deportes Larraina desde su fundación en 1933. A día de hoy, proponemos a nuestros socios y socias más jóvenes descubrir este deporte y, en especial la pala, de la mano de Raúl e Ignacio San Miguel.

Precios: socios 155 € / no socios 235 €

Horario:

- Lunes y viernes de 18:30h a 19:30h
- Martes 19:15h a 20:15h

Horario: lunes y viernes de 17:30h a 18:30h



Inscripción

- El plazo de inscripción comienza el 05/08/2026.
- La inscripción y pago de la actividad se realizará mediante el Área de Socios. Las personas no socias tendrán que realizar la inscripción en las oficinas del club.
- El pago de la actividad se debe de realizar en una única vez.
- Se les realizará automáticamente un giro mediante cuenta bancaria a las personas que hayan realizado la inscripción sin haberla abonado.

Descuentos

- Se aplicará un 10% de descuento en la actividad más barata a las personas que se inscriban en dos actividades.
- Las personas que se inscriban al Bono Activo, tendrán un 50% de descuento en la segunda actividad.
- En el caso de que en un núcleo familiar (padres y/o madres y/o hij@s) se inscriban a 3 o más actividades, se aplicará un 20% de descuento en cada actividad.

Nota: Los descuentos no son acumulables.

Notas

- Todas las actividades requerirán de un número mínimo de inscripciones para su puesta en marcha y también un número máximo de inscripciones.
- Los horarios y grupos de las actividades pueden sufrir cambios, en función del número de inscripciones y por decisiones técnicas, deportivas o de competición.
- El Bono Activo se analizará a finales de octubre, estudiando la asistencia a las diferentes actividades, pudiendo sufrir cambios o cancelaciones en el caso de que no se cumpla el ratio mínimo.
- Los usuarios deportivos y acompañantes de menores, deberán acceder a la instalación con un dispositivo de acceso (5€).

CALENDARIO

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	26	26	26	26	26	

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- Comienzo y fin actividades
- Comienzo y fin natación y pelota
- Festivo
- No hay ninguna actividad
- No hay actividad de natación

Ayuda deportiva Caja Rural de Navarra

Esta temporada contamos con la colaboración de Caja Rural de Navarra mediante una ayuda de 50 € a las personas que se inscriban a las secciones deportivas del CD Larraina durante la temporada 2026-2027.

Condiciones:

- Inscripción a una de las secciones deportivas del CD Larraina: natación, waterpolo, esgrima y pelota.
- Tener menos de 18 años.
- Tener una cuenta abierta en Caja Rural de Navarra o abrirla nueva
- Presentar el justificante de pago de la actividad en tu entidad correspondiente de Caja Rural de Navarra.



Campo de Deportes
Larraina