

# Agenda Deportiva

## SENDERISMO. 3ª ETAPA FUGA DE EZKABA Desde Saigots a Sorogain. 16 Km

Domingo 23 de octubre.

Salida a las 7:45 hs, desde el monumento. Regreso a partir de las 17:00hs

Cuota: 5€. Comida: 20€

Inscripciones: hasta el 17 de octubre en el Ayuntamiento. Las personas que ya están inscritas desde que se suspendió por la pandemia, es mejor que llamen para confirmar que siguen interesadas.

## SENDERISMO. 4ª ETAPA FUGA DE EZKABA Desde Sorogain a Urepel. 9,300 Km

Domingo 6 de Noviembre.

Sacaremos carteles informativos para horarios de salida e inscripciones.

## INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Sábado 26 de noviembre de 15:00 a 19:00 hs

Domingo 27 de Noviembre de 10:00 a 13:00 hs

Cuota: 5€

Inscripciones: hasta el 21 de noviembre en Ayuntamiento de Mendavia

Imparte: Club Marcha Nórdica de Lodosa

Los profesores traen bastones para todos los participantes en el curso.

La marcha nórdica es un deporte integral: es un ejercicio aeróbico muy completo que trabaja resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio. Además tiene bajo riesgo de lesión, combate problemas posturales y refuerza los huesos sin dañar las articulaciones. ¡Es apto para todas las edades, no dejes de probarlo!

## XXIV CARRERA DE NAVIDAD DE DENOMINACIONES Y CALIDAD

Sábado 17 de Diciembre. Todas las categorías

A partir de las 17:00 h que comenzarán los más pequeños, hasta las 18:00 hs que comienza la categoría absoluta.

Inscripciones; la categoría absoluta se hará a través de Rocksport, el resto de categorías en Ayuntamiento de Mendavia, o hasta 1 hora antes de la carrera.

## CURSOS DEPORTIVOS

Las actividades comienzan la primera semana de octubre; puedes informarte o inscribirte en el Ayuntamiento de Mendavia durante todo el curso.

JUVENIL-ADULTO: Aerobic, pñates, yoga, taichi, gimnasia de mantenimiento, TRX, HIT, spinning, kicboxing, baile de salón, flamenco y danza oriental.

INFANTIL: psicomotricidad, multideporte, natación, HIT, gimnasia rítmica, danza urbana,.

## OTROS CURSOS

**COSTURA:** Comienza el lunes 17 de octubre.

Clases: Lunes y miércoles a las 18:00 hs.

Inscripciones en el Ayuntamiento de Mendavia

TAMBIÉN PUEDES CONSULTAR LA  
PROGRAMACIÓN EN LA PÁGINA WEB

[www.mendavia.es](http://www.mendavia.es)

SÍGUENOS EN:



Ayuntamiento de Mendavia  
haz «click» en ME GUSTA



@ayto.mendavia



MENDAVIA APP

ORGANIZA



Ayuntamiento de Mendavia

PATROCINA

Nafarroako  
Gobernua



Gobierno  
de Navarra

NOTA: para cualquier información podéis llamar al  
Ayuntamiento al teléfono 948685176.



AGENDA

# Mendavia

OTOÑO 2022