

INSCRIPCIONES

1. ESPECIFICACIONES:

· El Ayuntamiento de Tudela tiene concertada, únicamente, una póliza de Seguro de Responsabilidad Civil. Cualquier accidente derivado por la práctica deportiva deberá ser cubierto por el seguro individual de cada participante.

· Que para asistir a los cursos que se imparten en las diferentes instalaciones deportivas municipales es requisito indispensable ser abonado de las mismas, no siendo obligatorio este requisito para:

o Los cursos de mejora de la condición física para enfermos de fibromialgia, por desarrollarse fuera de las instalaciones deportivas municipales, concretamente en el Centro Cívico Rúa.

o Los cursos de mejora de la condición física para personas con discapacidad intelectual para con ello ofrecer una cuota más asequible a este grupo de población.

o Para los abonados de las piscinas municipales cubiertas, con el fin de fomentar el uso de las mismas.

· Una vez ingresada la cuota no se devolverá su importe ni, una vez iniciada la actividad, se rebajará la misma.

· Los cursos se desarrollarán entre el 10 de abril y el 22 de junio de 2012 de lunes a viernes, con excepción de los días 30 de abril y 1 de mayo.

2. BONIFICACIONES:

· Los miembros de unidades familiares numerosas, que justifiquen debidamente esta condición, tendrán una reducción del 20 % del importe total cuando su condición sea de 2º categoría, y del 50% del importe total cuando su condición sea de 1º categoría.

· La inscripción de 2 miembros de la misma unidad familiar tendrán un descuento del 5% sobre el importe total.

· La inscripción de 3 miembros de la misma unidad familiar tendrán un descuento del 10% sobre el importe total.

· La inscripción de 4 miembros de la misma unidad familiar tendrán un descuento del 15% sobre el importe total.

· Un descuento de un 10 % para los titulares del Carnet Joven Europeo

· Los pensionistas por jubilación, incapacidad o viudedad, y/o mayores de 65 años podrán inscribirse a cualquier curso ofertado, aplicándose la cuota establecida para los cursos de gerontogimnasia.

· Las bonificaciones no son acumulativas y se aplicarán siempre y cuando las inscripciones se realicen conjuntas en un único trámite, es decir, en el mismo momento y día.

INSCRIPCIONES

3. SOBRE LA EDAD:

· Todos los cursos-programas son para mayores de 16 años, a excepción de los cursos de gerontogimnasia (mayores de 65 años)

4. PARA ABONAR LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

· Se podrá utilizar una de las siguientes modalidades de pago:

1. Por teléfono llamando al 010 dentro del horario de las oficinas del S.A.C.

2. Abonar directamente en las oficinas del SAC, y Centro de Gestión de Deportes, utilizando cualquiera de las tarjetas Red 6000 o Visa, se deberá presentar obligatoriamente el D.N.I. del titular de la tarjeta.

3. Realizar el pago en cualquiera de las oficinas de Caja Navarra de nuestra Ciudad, nº de cuenta 2054.0178.56.110000007.6. De utilizar este sistema de pago, posteriormente al mismo, deberán realizar la inscripción en Oficinas del SAC o en el Centro de Gestión de Deportes entregando el justificante de pago. No se realizará ninguna inscripción sin presentar el mencionado justificante de pago.

PLAZOS Y LUGARES DE INSCRIPCION



Inscripciones en:

- Por Teléfono, llamando al 010
- Oficina del S.A.C. en Ayuntamiento.
- Oficina del S.A.C. en Barrio Lourdes.
- Centro de Gestión de Deportes.

Plazos:

- Programa Actividad Deportiva para Adultos:

· del 26 de marzo al 4 de abril de 2012.

Abril-Junio 2012

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS



M.I. Ayuntamiento de Tudela
Concejalía de Deportes



M.I. Ayuntamiento de Tudela
Concejalía de Deportes

MEJORA DE CODICION FISICA (P.D.I.)



* Para personas con discapacidad intelectual (P.D.I.)

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio
			min	max	
Polideportivo M. Ciudad de Tudela	X-V 18:30 a 19:30	AD02	11	15	39,20
	M-J 18:30 a 19:30	AD03	11	15	

YOGA



* Disciplina tradicional física y mental que se originó en la India.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio
			min	max	
Complejo Municipal Ribotas	M-J 9:30 a 11:00	AD09	19	25	40,60
	M-J 18:30 a 20:00	AD15	19	25	
	M-J 20:00 a 21:30	AD16	19	25	
	M-J-V 11:00 a 12:30	AD10	19	25	60,90

GERONTOGIMNASIA



* La gimnasia es beneficiosa para todas las edades, pero hay que adecuarla a cada etapa de nuestra vida. La gerontogimnasia no solo mejora el estado físico, también el psicológico.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio
			min	max	
C. M. Ribotas	M-J 17:00, V 18:00	AD36	19	25	34,50
P. M. Ciudad de Tudela	L-X-V 17:00 a 18:00	AD34	19	25	

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Con la gimnasia de mantenimiento tratamos de conservar el cuerpo en forma, en todos sus aspectos.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio
			min	max	
Polideportivo Municipal Ciudad de Tudela	L-X-V 20:30 a 21:30	AD19	22	30	40,60
	L-X-V 9:30 a 10:30	AD20	22	30	
	M-J 9:30 a 10:30	AD21	22	30	28,50

AEROBIC



· Aerobic y sesiones de GAP, Power-Steep, Body-Tono, Batuka, etc.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio
			min	max	
Complejo Municipal Ribotas	M-J 19:30 a 20:30	AD27	19	25	28,50
	M-J 20:30 a 21:30	AD28	19	25	

AEROGIM



· Aerobic de bajo impacto y Quema Grasa.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio
			min	max	
P. M. Ciudad de Tudela	M-J 20:30 a 21:30	AD29	19	25	28,50
Complejo Municipal Ribotas	M-J 9:30 a 10:30	AD31	19	25	
	L-X-V 9:30 a 10:30	AD32	19	25	
	L-X-V 10:30 a 11:30	AD33	19	25	
	L-X-V 17:00 a 18:00	AD08	19	25	

SALA MUSCULACION



· Para acogerse a la cuota de deportista de la Ciudad, deberá de ser el club o entidad deportiva de Tudela quien lo solicite en nombre de sus deportistas. La cuota de club es por deportista y no es necesario ser socio de las Instalaciones Deportivas Municipales. El club deberá adquirir un mínimo de 5 tarjetas.

· Rutinas adaptadas a todos los usuarios:

- Adelgazamiento
- Aumento de masa muscular
- Tonificación
- Preparación para oposiciones

· Controles periodicos de composición corporal: Peso, porcentaje de grasa, porcentaje de masa muscular, índice de masa corporal, metabolismo basal y porcentaje de agua.

· Obligatorio el uso de toalla, ropa y calzado deportivo..

Lugar	Horario	Cod.	Plazas	Cuota a Socio			
			300	May. 16	May. 65	Dep. Ciudad	Clubes
Complejo Municipal Ribotas	Días de apertura	AD01	Trim.	39,20	33,00	35,50	21,00
	L a V de 8:00 a 21:30 Sábados de 9 a 13:30 Sábados de 15 a 20:30 Domingos y fest. de 9 a 14:00			El Director de Sala estará 5,5 horas diarias de L a V de forma presencial. 22 horas/semana.			

PILATES



Pilates es un método de entrenamiento físico y mental. Combina el ballet, el yoga, la gimnasia y la traumatología, pone un énfasis especial en el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio
			min	max	
P. M. Ciudad de Tudela	L-X-V 10:30 a 11:30	AD41	19	25	40,60
	L-V 15:30 a 16:30	AD43	19	25	28,50
C.M. Ribotas	L-X-V 19:00 a 20:00	AD42	19	25	40,60
	L-M-J 17:30 a 18:30	AD46	19	25	
	M-J 10:30 a 11:30	AD44	19	25	
	M-J 15:30 a 16:30	AD45	19	25	28,50
	L-X 20:30 a 21:30	AD47	19	25	
	L-X-V 19:30 a 20:30	AD48	19	25	