

## SOBRE LA INSCRIPCIÓN

**1.- ESPECIFICACIONES** - Que para asistir a los cursos que se imparten en las diferentes instalaciones deportivas municipales se deberá de abonar una cuota que será de inferior importe si se es socio de las instalaciones deportivas municipales, equiparando al abonado del C.D.M. Clara Campoamor esta misma cuota.

### **2.- BONIFICACIONES. Las bonificaciones serán las siguientes:**

#### **A.- Bonificación por Unidad familiar**

- Los miembros de unidades familiares numerosas, que justifiquen debidamente esta condición, tendrán una reducción del 20 % del importe total cuando su condición sea de 2ª categoría, y del 50% del importe total cuando su condición sea de 1ª 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.
- Un descuento de un 10 % si se encuentran en situación de desempleo
- 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.

#### **B.- Bonificación por Actividad**

- La inscripción a un segundo curso tendrá un descuento del 50 % sobre la tarifa general del curso con cuota inferior. Todas las bonificaciones no son acumulativas y se aplicaran siempre y cuando las inscripciones se realicen conjuntas en un único trámite, es decir, en el mismo momento y día.

### **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.- PLAZOS Y LUGARES DE INSCRIPCIÓN**

- En cualquiera de las oficinas del SAC (Servicio de Atención Ciudadana), así como en la Unidad Administrativa de Deportes.
- De forma on-line a través de la página web municipal, [www.tudela.es](http://www.tudela.es)
- Los plazos de inscripción son: A partir del 21 de septiembre, siendo entre los días 21 y 24 (ambos inclusive) sólo para las personas socias de las instalaciones deportivas municipales.

### **5.- PERIODICIDAD DE LOS CURSOS:**

Los cursos se desarrollarán de lunes a viernes en los Complejos Deportivos de Ciudad de Tudela y Ribotas, en los siguientes periodos: Del 5 de octubre al 30 de diciembre de 2020, excepto el 12 de octubre, del 3 al 8 de diciembre (ambos inclusive) 24 y 25 de diciembre.

### **6.- PARA ABONAR LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN.**

Se podrá utilizar una de las siguientes modalidades de pago:

1. Abonar directamente en las oficinas del SAC, y Unidad Administrativa de Deportes, utilizando cualquiera de las tarjetas Red 6000 o Visa, se deberá presentar obligatoriamente el D.N.I. del titular de la tarjeta.
2. Realizar el pago en cualquiera de las oficinas de Caja Navarra-Caixa Bank de nuestra Ciudad, nº de cuenta ES9421003695122200215576. 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.

3. Utilizando la pasarela de pago on-line habilitada en la página web municipal [www.tudela.es](http://www.tudela.es)

### **7.- NORMAS INSCRIPCIONES Y SEGUROS.**

- Una vez ingresada la cuota no se devolverá su importe ni, una vez iniciada la actividad, se rebajará la misma.
- La plaza en un curso es nominal y no puede ser cedida a otra persona. Las plazas en los cursos son limitadas y se cubren respetando el orden de inscripción, teniendo prioridad el abonado anual de las instalaciones deportivas municipales al resto de usuarios-as.
- Existe a su vez lista de espera. Las personas, que interesadas en un curso, no obtengan plaza para el mismo, deben apuntarse en lista de espera, de esta forma se estudiara la posibilidad de ofertar nuevos cursos, ampliar plazas o reubicarlos en otros.
- Todos los cursos deben de llegar al ratio mínimo necesarios para su celebración, que es de 15 alumnos-as para todos los cursos a excepción de los cursos de mejora de la condición física para P.D.I. que se establece en 10. En caso contrario el curso podrá ser suspendido y la cantidad abonada por el participante será devuelta. El número máximo de plazas por curso es de 25 y 15 respectivamente.
- Los participantes que inscritos en una actividad, no pueden asistir a las sesiones en los días y horarios en los que les corresponde, pueden asistir a las sesiones de otros días y horarios, siempre y cuando haya plazas libres, y deberán notificarlo al monitor-a, si bien tendrá prioridad en todo momento el participante inscrito en ese curso, y siempre y cuando no se sobrepasen las sesiones a las que se tiene derecho a la semana.
- Tanto el Ayuntamiento de Tudela, como titular de los cursos como la Empresa Ociosport Rioja S.L., como empresa con la que se imparten los cursos, tienen concertado un seguro de responsabilidad civil, cualquier accidente derivado de la práctica deportiva deberá ser cubierto por el seguro individual de cada participante.

### **8.- NORMAS Y RECOMENDACIONES POR COVID-19**

- El/la participante deberá ser responsable con el cumplimiento del protocolo existente en la instalación, y deberá de desinfectarse las manos al acceso/salida de la instalación y antes de acceder/salir de la sala. Además en el acceso a la sala deberá de realizar desinfección de calzado. El usuario-a será responsable de cumplir en todo momento con la distancia social de 1,5 metros.
- Es obligatorio el uso de mascarilla para acceder a la instalación y en todo momento dentro del recinto deportivo, a excepción del tiempo exacto en que se está en la actividad dirigida o clase, tiempo en que no es obligatorio su uso, si bien se recomienda por parte de este Ayuntamiento el uso de mascarilla quirúrgica.
- Los vestuarios y duchas estarán cerradas, sólo estará abierto los aseos, anexos a las salas donde se imparten los cursos. El usuario-a vendrá ya con la ropa deportiva desde casa.
- Además el usuario-a deberá de venir con una toalla de tamaño grande para colocar sobre el suelo o esterilla que emplee y con su botella de agua y envase de gel hidroalcohólico de uso personal. Se recomienda desinfección de manos mínimo 1 vez durante el desarrollo de la sesión y que el usuario este con calcetines antideslizantes en lugar de con zapatillas a la hora de recibir la clase.
- El usuario-a por responsabilidad colaborara con el monitor/a o instructor/a en la desinfección de aquellos materiales que emplee, así como con la desinfección de la zona que emplee para dejar su bolso, mochila, chaquetón, zapatillas...
- Las clases serán de 45 minutos para todas disciplinas recogidas excepto para yoga cuya duración será de 1 hora 15 minutos.
- Para evitar contactos entre los usuarios de clases diferentes se solicita al usuario-a inscrito que sea muy puntual tanto en la llegada como en la salida de la instalación evitando tanto llegar con suficiente antelación como abandonar tarde la misma.
- Todas las clases programadas están catalogadas por el Gobierno de Navarra de baja movilidad por ello cada usuario tendrá asignado una cuadrícula de 5 m2 donde deberá permanecer en todo momento durante el desarrollo de la clase. Se recomienda a los usuarios-as que siempre empleen la misma cuadrícula dentro de la sala
- La ventilación en espacios cerrados es básico para luchar contra el covid-19 por ello siempre que las condiciones climatológicas lo permitan las ventanas y puertas estarán abiertas en las salas donde se imparten las clases.

Todas estas normas pueden variar en cualquier momento en función del desarrollo de la pandemia y de las modificaciones que por ello legisle el Gobierno de Navarra.

CURSO  
2020 - 2021



Activa  
tu cuerpo y tu mente

ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS  
PARA ADULTOS

Gimnasia de  
mantenimiento

Aerogim

Yoga Espalda Sana

Gerontogimnasia

Zumba

Pilates

GAP Tonificación

 CURSOS ADAPTADOS

Tudela  
AYUNTAMIENTO



## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Con la gimnasia de mantenimiento tratamos de conservar el cuerpo en forma, en todos sus aspectos y es adecuada a cualquier edad. Son aquellos ejercicios básicos para mantenerse saludable.

## AEROGIM

Aerobic de bajo impacto y Quema Grasa. El aerogim es una modalidad que integra gimnasia (como lo que llamaban mantenimiento de toda la vida) con ejercicios de tonificación muscular, más aeróbic.

## M.C.F. PDI

Para personas con discapacidad intelectual (P.D.I.). Contribuyendo a la integración social de este colectivo, así como a la mejora de su condición física.

## GERONTOGIMNASIA

La gimnasia es beneficiosa para todas las edades, pero hay que adecuarla a cada etapa de nuestra vida.

## YOGA

La práctica regular del Yoga, rápidamente mejora la flexibilidad, el tono muscular y el estado físico en general. Con el tiempo, se suman muchos beneficios más, que constituyen razones muy valederas para recomendar su práctica.

## GAP - TONIFICACIÓN

Tonificación de las zonas del cuerpo que más sufren con la rutina sedentaria: Gluteos, abdomen y piernas.

Lugar	Días y horario	Código
C. TUDELA	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / <b>9:30h. a 10:15h.</b>	AD20
	LUNES-MIERCOLES / <b>20:30h. a 21:15h.</b>	AD21

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / <b>9:30h. a 10:15h.</b>	AD06
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / <b>9:30h. a 10:15h.</b>	AD07
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / <b>17:00h. a 17:45h.</b>	AD08
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / <b>10:30h. a 11:15h.</b>	AD17

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	LUNES - MIERCOLES / <b>18:30h. a 19:15h.</b>	AD02
C. TUDELA	LUNES - MIERCOLES / <b>18:30h. a 19:15h.</b>	AD03

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / <b>17:00h. / VIERNES/ 18:00h.</b>	AD23

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / <b>11:00h. a 12:15h.</b>	AD09
	MARTES-JUEVES / <b>9:30h. a 10:45h.</b>	AD10
	MARTES-JUEVES / <b>18:30h. a 19:45h.</b>	AD11
	MARTES-JUEVES / <b>20:00h. a 21:15h.</b>	AD12

Lugar	Días y horario	Código
C. TUDELA	MARTES-JUEVES / <b>9:30h. a 10:15h.</b>	AD16
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / <b>20:30h. a 21:15h.</b>	AD05

## ZUMBA

Es una mezcla de ritmos latinos enfocado a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

## ESPALDA SANA

Ejercicio para un mejor control postural centrado en la estabilización de la columna vertebral, fortaleciendo los músculos de la espalda.

## 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	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / <b>16:30h. a 17:15h.</b>	AD18
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / <b>10:30h. a 11:15h.</b>	AD15

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	LUNES-MIERCOLES / <b>18:00h. a 18:45h.</b>	AD34

Lugar	Días y horario	Código
C. TUDELA	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / <b>10:30h. a 11:15h.</b>	AD24
	LUNES-MIERCOLES/ <b>19:30h. a 20:15h.</b>	AD27
	MARTES-JUEVES/ <b>10:30h. a 11:15h.</b>	AD22
C.M. RIBOTAS	LUNES-MARTES-JUEVES / <b>17:30h. a 18:15h.</b>	AD25
	LUNES-MIERCOLES/ <b>19:30h. a 20:15h.</b>	AD26
	MARTES-JUEVES / <b>19:30h. a 20:15h.</b>	AD13
	MARTES-JUEVES / <b>10:30h. a 11:15h.</b>	AD28
	MARTES-JUEVES / <b>15:30h. a 16:15h.</b>	AD29
	MARTES - JUEVES / <b>18:00h. a 18:45h.</b>	AD30
	LUNES-MIERCOLES / <b>20:30h. a 21:15h.</b>	AD31
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES/ <b>09:30h. a 10:15h.</b>	AD33

## TARIFAS

Actividad	Días por semana	Socio trimestral	NO Socio trimestral
CURSOS	2	28,50.€	37,90.€
	3	40,60.€	54,00.€
GERONTOGIMNASIA	3	34,50.€	45,90.€
YOGA	2	40,60.€	54,00.€
M.C.F. PDI	2	23,00.€	30,60.€

