

## 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 a los alumnos-as de los cursos de mejora de la condición física para personas con discapacidad intelectual y al abonado del C.D.M. Clara Campoamor esta misma cuota.

La sala de musculación es un servicio que se presta solamente a los socios de las instalaciones deportivas municipales.

- Los cursos se desarrollaran entre el 31 de marzo y el 20 de junio de 2014 de lunes a viernes ( No habrá clases, los días 17, 18 y 21 de abril y 1 de mayo.)

## 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 especial, y del 50% del importe total cuando su condición sea general.

- 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.

### B.- Bonificación por Actividad

- La inscripción a un segundo curso tendrá un descuento del 50 % sobre la tarifa general del curso con cuota inferior.

- La inscripción a un curso dirigido dará derecho al acceso a la sala de musculación de forma gratuita en horario de 8 a 15 horas, los días que la sala este abierta.

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. 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-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.

## 5. 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 cursos deben de llegar al ratio mínimo necesarios para su celebración. En caso contrario el curso podrá ser suspendido y la cantidad abonada por el participante será devuelta.

- 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 UTE Ociosport-Giroa Tudela, 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.

## PLAZOS Y LUGARES DE INSCRIPCION

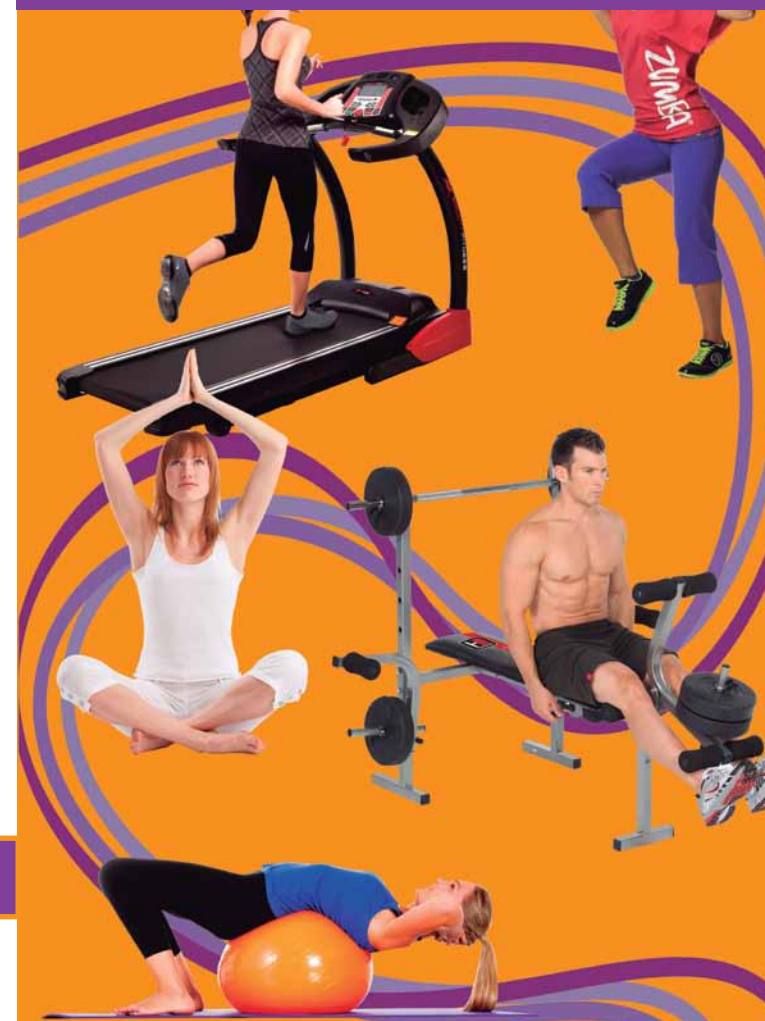


- Por Teléfono, llamando al 010
- Oficina del S.A.C. en Ayuntamiento.
- Oficina del S.A.C. en Barrio Lourdes.
- Centro de Gestión de Deportes en Complejo Municipal Ribotas.

### Plazos de inscripciones:

Del 17 al 28 de marzo, siendo entre los días 17 y 21 de marzo (ambos inclusive, si bien día 19 cerrado por festivo) sólo para las personas socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2014.

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS



**M.I. Ayuntamiento de Tudela**  
Concejalía de Deportes



## MEJORA CONDICIÓN FÍSICA (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.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota	
			min	max	Trimestral	Trimestral
Ciudad de Tudela	X-V 18:30 a 19:30	AD02	10	15	39,20	
	M-J 18:30 a 19:30	AD03	10	15		



## YOGA

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

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		C. no Socio
			min	max	Trimestral	Trimestral	
Complejo Municipal Ribotas	M-J 9:30 a 11:00	AD09	15	25	40,60	54,00	
	M-J 18:30 a 20:00	AD11	15	25			
	M-J 20:00 a 21:30	AD12	15	25			
	M-J-V 11:00 a 12:30	AD10	15	25			60,90



## 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.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		C. no Socio
			min	max	Trimestral	Trimestral	
C. de Tudela	M-J 20:30 a 21:30	AD05	15	25	28,50	37,90	
	M-J 9:30 a 10:30	AD06	15	25			
Complejo Municipal Ribotas	L-X-V 9:30 a 10:30	AD07	15	25	40,60	54,00	
	L-X-V 10:30 a 11:30	AD08	15	25			
	L-X-V 17:00 a 18:00	AD04	15	25			



## 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.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		C. no Socio
			min	max	Trimestral	Trimestral	
P.M. Ciudad de Tudela	L-X-V 9:30 a 10:30	AD19	20	30	40,60	54,00	
	L-X 20:30 a 21:30	AD20	20	30	28,50	37,90	



## ZUMBA

La 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

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		C. no Socio
			min	max	Trimestral	Trimestral	
P.M. C. Tudela	M-J 9:30 a 10:30	AD16	15	30	28,50	37,90	
C.M. Ribotas	X-V 9:30 a 10:30	AD17	15	25			
	L-X 20:30 a 21:30	AD18	15	25			



## AEROBIC

Aerobic y sesiones de GAP, Power-Steep, Body-Tono, Batuka, etc. El objetivo de esta disciplina es el desarrollo de la forma física general de la persona mediante la actividad aeróbica.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		C. no Socio
			min	max	Trimestral	Trimestral	
C. Municipal Ribotas	M-J 19:30 a 20:30	AD13	15	25	28,50	37,90	
	M-J 20:30 a 21:30	AD14	15	25			



## 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		C. no Socio
			min	max	Trimestral	Trimestral	
C.M. Ribotas	M-J 17:00, V 18:00	AD23	15	25	34,50	45,90	



## SALA MUSCULACIÓN

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
- Tonificación
- Aumento de masa muscular
- 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 Socio				
				May. 16	May. 65	Dep. Ciudad	Clubes	
Complejo Municipal Ribotas	Días de apertura	AD01	300	Trim.	23,50	19,50	21,50	12,00
				Mens.	9	7	7,50	5
	L a V de 8:00 a 21:30 Sábados de 9 a 13:30 Sábados de 15:30 a 20:30				El Director de sala estará de lunes a viernes de forma presencial, 12h. semanales.			



## 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		C. no Socio
			min	max	Trimestral	Trimestral	
C. de Tudela	L-X-V 10:30 a 11:30	AD24	15	25	40,60	54,00	
	L-X-V 19:00 a 20:00	AD26	15	25			
	L-M-J 17:30 a 18:30	AD25	15	25			
Complejo Municipal Ribotas	M-J 10:30 a 11:30	AD28	15	25	28,50	37,90	
	M-J 15:30 a 16:30	AD29	15	25			
	L-X 20:30 a 21:30	AD31	15	25			
	M-J 18:00 a 19:00	AD30	15	25			