

Programa Municipal
de Ejercicio Físico
para Adultos

ENERO ————— JUNIO 2023



Suma actividad física a tu vida

Con los Programas Municipales
de Ejercicio Físico para Adultos
del Ayuntamiento de Tudela

Clara Campoamor
Centro Deportivo Municipal *fitness*

#tudelaescapital

Tudela
AYUNTAMIENTO 

Cómo abonarse a las Instalaciones Deportivas Municipales (Excepto CDM Clara Campoamor)

Documentos a aportar:

- Si no dispone o ha extraviado su Tarjeta Ciudadana deberá acudir a las oficinas del S.A.C. a tramitar una nueva (llevar fotografía reciente tamaño carnet)
- Si tiene derecho a cualquier descuento por familia numerosa, carnet joven, jubilado, viudedad, renta básica.... Deberá acreditarlo, enviando la documentación que lo justifique a gestiondeportes@tudela.es o de forma presencial en oficinas del S.A.C. o Deportes.
- Para abonos que no sean individuales se deberá de enviar correo a gestiondeportes@tudela.es adjuntando los siguientes datos (nombre, 2 apellidos, DNI, parentesco, tfno y correo electrónico)

Como formalizar su condición de socio/a:

- De forma presencial en cualquier oficina del S.A.C. o en Deportes del Ayuntamiento de Tudela, realizando el pago utilizando cualquiera de las tarjetas Red 6000 o Visa, se deberá presentar obligatoriamente el D.N.I. del titular de la tarjeta.
- Realizar el pago en cualquiera de las oficinas de Caja Navarra-Caixa Bank de nuestra Ciudad, nº de cuenta ES9421003695122200215576; y posteriormente acudir a oficinas del S.A.C. o Deportes
- Utilizando la pasarela de pago on-line habilitada en la página web municipal www.tudela.es



**Descarga la
Ordenanza Fiscal**

Cómo abonarse a CDM Clara Campoamor Fitness

Adquirirá la condición de abonado cualquier persona física mayor de 14 años. Los menores de 14 años podrán adquirir la condición de abonado y disfrutar del acceso a la instalación si son hijos de abonados mediante la modalidad familiar.

Procedimiento de alta como abonado:

- La inscripción como abonado de la instalación se formalizará en la hoja de inscripción junto con la documentación necesaria (Fotocopia DNI, Fotocopia de la libreta bancaria o documento acreditativo del banco; en el caso de abono familiar, fotocopia del libro de familia, o en su caso, copia de inscripción en el Registro de parejas de hecho; en el abono de 3ª edad que no tengan los 65 años, documento acreditativo de la jubilación, incapacidad,...).
- Junto con la inscripción se abonará en efectivo o con tarjeta bancaria la cantidad correspondiente a la primera cuota más una matrícula de 40 €, teniendo un carácter anual renovable automáticamente y una fianza de 5 € por la pulsera de acceso.
- Se establece un compromiso mínimo de permanencia como abonado de 12 meses para la devolución de la citada matrícula. Dicha devolución deberá ser solicitada por escrito y encontrándose el usuario al corriente de pagos.
- Se establecen dos tipos de cuotas (Cuota Mensual o Cuota Trimestral).
 - **BAJA CUOTA MENSUAL.** Se solicitará mediante la firma del documento de baja, antes del día 25 del mes en curso (siendo el 24 el último día en el horario de apertura del Centro de ese día en concreto). Las personas que causen baja y deseen formalizar la inscripción nuevamente, deberán estar al corriente del pago de sus cuotas.
 - **BAJA CUOTA CUATRIMESTRAL.** Se solicitará mediante la firma del documento de baja, antes del día 25 del mes en curso (siendo el 24 el último día en el horario de apertura del Centro de ese día en concreto). La solicitud no conllevará la devolución de la parte proporcional de la cuota no disfrutada.

Programas de Ejercicio Físico para Adultos en Ribotas y Ciudad de Tudela

Multicomponente

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD20	Gim. Mantenimiento	9:30-10:30 h.	L,X,V	1/10-15	C. Tudela
AD21	Gim. Mantenimiento	20:15-21:15 h.	L,X	1/10-15	C. Tudela
AD23	Gerontogimnasia	17:00-18:00 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD16	GAP Tono	10:30-11:30 h.	M,J	1/10-15	C. Tudela
AD27	GAP Tono	19:15-20:15 h.	L,X	1/10-15	C. Tudela
AD05	GAP Tono	20:00-21:00 h.	M,J	1/15-20	Ribotas

Conciencia Corporal

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD09	Yoga	11:00-12:30 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD10	Yoga	9:30-11:00 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD11	Yoga	19:00-20:30 h.	L,X	1/15-20	Ribotas
AD22	Pilates	10:30-11:30 h.	L,X,V	1/10-15	C. Tudela
AD28	Pilates	10:30-11:30 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD29	Pilates	16:00-17:00 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD30	Pilates	18:00-19:00 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD24	Pilates	17:00-18:00 h.	L,X	1/15-20	Ribotas

Preventivos - Especiales

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD31	Espalda Sana	20:30-21:30 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD34	Espalda Sana	18:00-19:00 h.	L,X,V	1/15-20	Ribotas
AD02	Mejora Cond. Física PDI	18:00-19:00 h.	L,X	1/10-15	Ribotas

Coreográficos - Expresión

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD06	Aerogim	9:30-10:30 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD07	Aerogim	9:30-10:30 h.	L,X,V	1/15-20	Ribotas
AD08	Aerogim	17:00-18:00 h.	L,X,V	1/15-20	Ribotas
AD13	Aerogim	19:00-20:00 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD15	Aerolatin	10:30-11:30 h.	L,X,V	1/15-20	Ribotas
AD17	Aero Step	9:30-10:30 h.	M,J	1/10-15	C. Tudela

Tarifas Trimestral (Enero – Marzo o Abril – Junio)

	Abonad@		No abonad@	
	2 ses/sem	3 ses/sem	2 ses/sem	3 ses/sem
Curso general	28,50 €	40,60 €	37,90 €	54,00 €
Gerontogimnasia	24,20 €	-	32,20 €	-
M.C.F.P.D.I.	23,00 €	-	30,60 €	-

Los abonados de las Instalaciones Deportivas Municipales y los abonados de CDM Clara Campoamor Fitness tienen las mismas tarifas en los Programas de Ejercicio Físico para Adultos de Ribotas y Ciudad de Tudela (>16 años).

L=Lunes; M=Martes; X=Miércoles; J=Jueves; V=Viernes.

Inscripciones e información relevante:

1. ESPECIFICACIONES

- Este programa está dirigido a personas mayores de 16 años.
- 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.
- Que los pensionistas por jubilación, incapacidad o vejez y/o mayores de 65 años, podrán inscribirse a cualquier curso ofertado, aplicándose la cuota establecida para los cursos de Gerontogimnasia.

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
- Un descuento de un 15 %, los pensionistas por jubilación, incapacidad o vejez y/o mayores de 65 años.

B. Bonificación por Actividad

- La inscripción a un segundo curso, en el mismo trimestre 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. PLAZOS Y LUGARES DE INSCRIPCIÓN

- El plazo de inscripción será:
 1. A partir del 19 de diciembre de 2022, se podrá inscribir en los cursos de cualquiera de los dos trimestres ofertados
 2. A partir del 20 de marzo de 2023 para la inscripción en los cursos del 2º trimestre (marzo-junio)
- 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

4. PERIODICIDAD DE LOS CURSOS:

Los cursos se desarrollaran de lunes a viernes en los Complejos Municipales de Ribotas y Ciudad de Tudela, en los siguientes periodos:

- Del 9 de enero al 24 de marzo
- Del 27 de marzo al 16 de junio, excepto los días 1 de mayo y del 6 al 10 de abril

6. PARA ABONAR LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN.

Se podrá utilizar una de las siguientes modalidades de pago:

- 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.
- 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.
- Utilizando la pasarela de pago on-line habilitada en la página web municipal 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 estudiará 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, 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 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.

Programas de Ejercicio Físico para Adultos

En CDM Clara Campoamor Fitness

Pádel Adultos (≥16 años)

Cod.	Cursos	Horario	Dias	Ratio
PA01	Adultos Iniciación	18:30-19:30 h.	L	1/4
PA02	Adultos Iniciación	19:00-20:00 h.	L	1/4
PA03	Adultos Iniciación	20:30-21:30 h.	L	1/4
PA04	Adultos Iniciación	19:30-20:30 h.	M	1/4
PA05	Adultos Iniciación	20:00-21:00 h.	M	1/4
PA06	Adultos Iniciación	19:00-20:00 h.	X	1/4
PA07	Adultos Iniciación	20:00-21:00 h	X	1/4
PA08	Adultos Iniciación	19:30-20:30 h.	J	1/4
PA09	Adultos Iniciación	20:00-21:00 h.	J	1/4
PA10	Adultos Iniciación	19:00-20:00 h.	V	1/4
PA11	Adulto Perfección	19:00-20:00 h.	L	1/4
PA12	Adulto Perfección	20:00-21:00 h.	L	1/4
PA13	Adulto Perfección	16:00-17:00 h.	M	1/4
PA14	Adulto Perfección	19:00-20:00 h.	M	1/4
PA15	Adulto Perfección	20:30-21:30 h.	M	1/4
PA16	Adulto Perfección	19:00-20:00 h	X	1/4
PA17	Adulto Perfección	20:00-21:00 h.	X	1/4
PA18	Adulto Perfección	19:00-20:00 h.	J	1/4
PA19	Adulto Perfección	20:30-21:30 h.	J	1/4
PA20	Adulto Perfección	20:00-21:00 h.	V	1/4
Abonad@				
1 ses/sem		2 ses/sem	1 ses/sem	2 ses/sem
No abonad@				
Pádel Adult@s	90,50 €	-	118,00 €	-

Artes Marciales Adultos (≥16 años)

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio
BJ01	Jiu Jitsu Brasileño	19:00-20:00 h.	L,X,V	1/12-18
BJ02	Jiu Jitsu Brasileño	20:00 - 21:00 h.	L,X,V	1/12-18
KB01	Kick Boxing	20:30 - 21:30 h.	M,J	1/12-14
		Abonad@	No abonad@	
Jiu Jitsu Brasileño		51,00 €	102,00 €	
Kick Boxing		34,50 €	69,00 €	

Preventivos - Especiales (≥16 años)

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio
GH01	Gimnasia Abdominal Hipopresiva	9:20-10:15 h.	L	1/6-10
GH02	G.A.H Iniciación	18:30-19:25 h.	J	1/6-10
GH03	G.A.H Avanzados	19:30-20:25 h.	J	1/6-10
PE01	Pilates para Embarazadas	17:30-18:25 h.	J	1/4-6
		Abonad@	No abonad@	
Gimnasia Abdominal Hipopresiva		53,50 €	90,00 €	
Pilates para Embarazadas		79,50 €	135,00 €	

Natación Adultos (≥16 años)

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio
AI01	Adultos Iniciación	19:45-20:30 h.	L,X	1/6-10
AI02	Adultos Iniciación	20:30-21:15 h.	M	1/6-10
AI03	Adultos Iniciación	9:30-10:15 h.	M,J	1/6-10
AA01	Adultos Avanzado	19:45-20:30 h.	M,J	1/6-10
AA03	Adultos Avanzado	10:00-10:45 h.	L,X	1/6-10
AP01	Adultos Perfección	20:30-21:15 h.	L,X	1/6-12
AP02	Adultos Perfección	19:45-20:30 h.	J	1/6-12
AP03	Adultos Perfección	10:30-11:15 h.	M,J	1/6-12
TT01	Técnica Triatlón	19:45-20:30 h.	V	1/6-15
NE01	Natación Embarazo	11:30-12:15 h.	M,J	1/6-8
		Abonad@		No abonad@
		1 ses/sem	2 ses/sem	1 ses/sem
				2 ses/sem
Natación Adult@s		35,65 €	74,50 €	79,80 €
				136,10 €

Inscripciones e información relevante:

SEGUNDO PERIODO

Cursos de pádel, artes marciales, Gimnasia Abdominal Hipopresiva y Pilates para Embarazadas: Del 9 de enero al 24 de marzo de 2023.

Cursos de natación: Del 19 de diciembre al 11 de marzo (No se imparten sesiones del 24 de diciembre al 8 de enero).

TERCER PERIODO

Cursos de pádel, artes marciales, Gimnasia Abdominal Hipopresiva y Pilates para Embarazadas: Del 27 de marzo al 16 de junio.

Cursos de natación: Del 13 de marzo al 27 de mayo.

No se imparten sesiones del 6 al 16 de abril y 1 de mayo.

PERIODOS DE INSCRIPCIÓN

- Abonad@s de CDM Clara Campoamor Fitness a partir del 5 de septiembre de 2022
- No abonad@s a partir del 19 de septiembre de 2022 (Cursos de Natación), 15 de septiembre de 2022 el resto.

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- Para poder inscribirse como cursillista de la instalación deberá formalizar la hoja de inscripción y presentar la documentación necesaria (fotocopia del DNI y libreta bancaria).
- En el momento de formalizar la inscripción se deberá abonar la cantidad correspondiente a la primera cuota que se realice. El resto de cuotas se pasarán por domiciliación bancaria el día posterior a la fecha límite de baja de cada periodo.
- BAJAS. Deberá firmar un documento (hoja de baja) que será único procedimiento válido para cursar la misma antes del día marcado por la instalación.

CURSOS DE NATACIÓN

- 2º Periodo: Último día para darse de baja el 24 de noviembre de 2022.
- 3º Periodo: Último día para darse de baja el 24 de febrero de 2023.

CURSOS DE PÁDEL, ARTES MARCIALES, GIMNASIA ABDOMINAL HIPORPRESIVA Y PILATES PARA EMBARAZADAS:

- 2º Periodo: Último día para darse de baja el 2 de diciembre de 2022.
- 3º Periodo: Último día para darse de baja el 9 de marzo de 2023.

- Las personas que causen cualquier BAJA fuera de los periodos establecidos no tendrán derecho a la devolución de los importes.
- Existe la posibilidad de realizar una inscripción INMEDIATA donde se incorporará al curso en el mismo momento. Efectuando un pago prorrateado a las sesiones que queden por realizar.
- Todos los cursos deberán llegar al ratio mínimo necesario para su activación. En caso contrario podrá ser suspendido y la cantidad abonada por el participante será devuelta.
- Los horarios de los cursos y periodos de inscripción pueden ser modificados por razones organizativas. En tal caso, se informará a los participantes de los nuevos horarios.
- Estas y otras normas aparecen en la hoja de inscripción a los cursos deportivos que mediante su entrega y pago son aceptadas por el participante.

Programación semanal de actividades dirigidas

Incluidas en la cuota de abonad@ (≥16años) en CDM Clara Campoamor

Por la mañana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ciclo 8:00 - 8:50 h. Sala Ciclo		Ciclo 8:00 - 8:50 h. Sala Ciclo		Ciclo 8:00 - 8:50 h. Sala Ciclo	
Tono Pump 8:00 - 8:50 h. Sala 1	Ciclo 8:00 - 8:50 h. Sala Ciclo	Tono Hiit 8:00 - 8:50 h. Sala 1	Ciclo 8:00 - 8:50 h. Sala Ciclo	Tono suspensión 8:00 - 8:50 h. Sala Multi	
Pilates 8:00 - 8:50 h. Sala 2	Total Fitness 8:00 - 8:50 h. Sala 1	Pilates 8:00 - 8:50 h. Sala 2	Total Fitness 8:00 - 8:50 h. Sala 1	Pilates 8:00 - 8:50 h. Sala 2	
	Yoga Activo 8:00 - 9:30 h. Sala 2		Yoga Activo 8:00 - 9:30 h. Sala 2		
Tono 9:15 - 10:05 h. Sala 1	G. Mantenimiento 9:15 - 10:05 h. Sala 1	Tono 9:15 - 10:05 h. Sala 1	G. Mantenimiento 9:15 - 10:05 h. Sala 1	Tono 9:15 - 10:05 h. Sala 1	
Yoga 9:15 - 10:45 h. Sala 2	Espalda sana 9:15 - 10:05 h. Sala 2	Yoga 9:15 - 10:45 h. Sala 2	Espalda sana 9:15 - 10:05 h. Sala 2		
Ciclo 9:15 - 10:05 h. Sala Ciclo		Ciclo 9:15 - 10:05 h. Sala Ciclo		Ciclo 9:15 - 10:05 h. Sala Ciclo	Ciclo 9:15 - 10:05 h. Sala Ciclo
Fitness acuático 9:15 - 10:05 h. Vaso	Ciclo 9:30 - 10:05 h. Sala Ciclo	Fitness acuático 9:15 - 10:05 h. Vaso	Ciclo 9:30 - 10:05 h. Sala Ciclo	Fitness acuático 9:15 - 10:05 h. Vaso	
Latin Fit 10:15 - 11:05 h. Sala 1	Crosstraining 10:15 - 11:05 h. Sala 1	Latin Fit 10:15 - 11:05 h. Sala 1	Crosstraining 10:15 - 11:05 h. Sala 1	Total Fitness 10:15 - 11:05 h. Sala 1	Tono 10:15 - 11:05 h. Sala 1
Ciclo 10:15 - 11:05 h. Sala Ciclo		Ciclo 10:15 - 11:05 h. Sala Ciclo		Ciclo 10:15 - 11:05 h. Sala Ciclo	
Espalda Sana 10:15 - 11:05 h. Sala 2	Pilates 10:15 - 11:05 h. Sala 2	Espalda Sana 10:15 - 11:05 h. Sala 2	Pilates 10:15 - 11:05 h. Sala 2	Espalda Sana 10:15 - 11:05 h. Sala 2	
Pilates 11:15 - 12:10 h. Sala 2	Espalda Sana 11:15 - 12:10 h. Sala 2	Pilates 11:15 - 12:10 h. Sala 2	Espalda Sana 11:15 - 12:10 h. Sala 2	Pilates 11:15 - 12:10 h. Sala 2	Ciclo 11:15 - 12:05 h. Sala Ciclo
Antifragil +60 11:15 - 12:15 h. Sala 1		Antifragil +60 11:15 - 12:15 h. Sala 1		Antifragil +60 11:15 - 12:15 h. Sala 1	
Multicomponente	Rendimiento	Coreográficas	Cuerpo-mente	Acuáticas	Jóvenes 13-15 años

Para abonados de CDM Clara Campoamor Fitness (>16 años) y usuarios que efectúen el pago de la Entrada de Día a la Instalación.

La programación semanal expuesta es orientativa y podrá variar a lo largo del trimestre según necesidades.

Para participar en las Actividades Dirigidas es necesario realizar la reserva de la sesión a través de la aplicación Trainingym que puede ser descargada en un teléfono inteligente.

Más información sobre calendario, días, horarios y espacios en repcion@cdmclaracampoamor.com o en el 948 82 59 09.

Por la tarde

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ciclo 15:30 - 16:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Ciclo 16:30 - 16:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Ciclo 15:30 - 16:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Ciclo 16:30 - 16:20 h. <i>Sala Ciclo</i>		
Aerolatin 15:45 - 16:30 h. <i>Sala 1</i>	Iron Body 15:40 - 16:30 h. <i>Sala 1</i>	Aerolatin 15:45 - 16:30 h. <i>Sala 1</i>	Iron Body 15:40 - 16:30 h. <i>Sala 1</i>		
Yoga activo 16:00 - 17:20 h. <i>Sala Ciclo</i>		Yoga activo 16:00 - 17:20 h. <i>Sala Ciclo</i>			
Tono Step 16:30 - 17:20 h. <i>Sala 1</i>	Total Fitness 16:30 - 17:20 h. <i>Sala 1</i>	Tono Step 16:30 - 17:20 h. <i>Sala 1</i>	Total Fitness 16:30 - 17:20 h. <i>Sala 1</i>		
Entr. Suspensión 16:30 - 17:20 h. <i>Sala</i>	Pilates 16:30 - 17:20 h. <i>Sala 2</i>	Entr. Suspensión 16:30 - 17:20 h. <i>Sala</i>	Pilates 16:30 - 17:20 h. <i>Sala 2</i>		
Gym 13-15 16:30 - 17:30 h. <i>Sala</i>	Gym 13-15 16:30 - 17:30 h. <i>Sala</i>	Gym 13-15 16:30 - 17:30 h. <i>Sala</i>	Gym 13-15 16:30 - 17:30 h. <i>Sala</i>	Gym 13-15 16:30 - 17:30 h. <i>Sala</i>	
Tono 17:30 - 18:20 h. <i>Sala 1</i>	Latin Fit 17:30 - 18:20 h. <i>Sala</i>	Tono 17:30 - 18:20 h. <i>Sala 1</i>	Latin Fit 17:30 - 18:20 h. <i>Sala</i>	Tono 17:30 - 18:20 h. <i>Sala 2</i>	
Pilates 17:30 - 18:20 h. <i>Sala 2</i>	Espalda sana 17:30 - 18:20 h. <i>Sala 2</i>	Pilates 17:30 - 18:20 h. <i>Sala 2</i>	Espalda sana 17:30 - 18:20 h. <i>Sala 2</i>		
Ciclo 17:30 - 18:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Entr. Suspensión 17:30 - 18:20 h. <i>Sala</i>	Ciclo 17:30 - 18:20 h. <i>Sala Ciclo</i>			
GAP 18:30 - 19:20 h. <i>Sala 1</i>	Fitness combate 18:30 - 19:20 h. <i>Sala 1</i>		Fitness combate 18:30 - 19:20 h. <i>Sala 1</i>	Espalda sana 18:30 - 19:20 h. <i>Sala 2</i>	
Espalda Sana 18:30 - 19:30 h. <i>Sala Ciclo</i>	20:30 - 21:20 h.	Elastic 18:30 - 19:20 h. <i>Sala 1</i>	Pilates 18:30 - 19:30 h. <i>Sala Ciclo</i>	Aerolatin 18:30 - 19:20 h. <i>Sala 1</i>	
Ciclo 18:30 - 19:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	<i>Sala 1</i>	Ciclo 18:30 - 19:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Ciclo 18:30 - 19:20 h. <i>Sala Ciclo</i>		
			Entr. Suspensión 18:30 - 19:20 h. <i>Sala</i>		
Crosstraining 19:30 - 20:20 h. <i>Sala 1</i>	Yoga 19:30 - 21:00 h. <i>Sala 2</i>	Crosstraining 19:30 - 20:20 h. <i>Sala 1</i>	Yoga 19:30 - 21:00 h. <i>Sala 2</i>		
Pilates 19:30 - 20:20 h. <i>Sala 2</i>	Tono Hiit 19:30 - 20:15 h. <i>Sala 1</i>	Pilates 19:30 - 20:20 h. <i>Sala 2</i>	Tono Hiit 19:30 - 20:15 h. <i>Sala 1</i>		
Ciclo 19:30 - 20:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Ciclo 19:30 - 20:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Ciclo 19:30 - 20:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Ciclo 19:30 - 20:20 h. <i>Sala Ciclo</i>		
				Ciclo 19:30 - 20:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	
Fitness combate 20:30 - 21:20 h. <i>Sala 1</i>	Pilates 20:30 - 21:20 h. <i>Sala 2</i>	Fitness combate 20:30 - 21:20 h. <i>Sala 1</i>	Pilates 20:30 - 21:20 h. <i>Sala 2</i>		
Core 20:30 - 21:20 h. <i>Sala 2</i>	Ciclo 20:30 - 21:20 h. <i>Sala Ciclo</i>	Core 20:30 - 21:20 h. <i>Sala 2</i>	Ciclo 20:30 - 21:20 h. <i>Sala Ciclo</i>		
Ciclo 20:30 - 21:20 h. <i>Sala Ciclo</i>		Ciclo 20:30 - 21:20 h. <i>Sala Ciclo</i>			
Multicomponente	Rendimiento	Coreográficas	Cuerpo-mente	Acuaticas	Jóvenes 13-15 años

Ejercicio físico y salud

Ejercicio físico multicomponente para personas con movilidad reducida

Programa de ejercicio físico multicomponente orientado a la mejora de la capacidad funcional en personas con movilidad reducida y/o frágiles.

Lugar: Complejo Municipal Ribotas. Sala 1

Días: Martes y Jueves

Horarios: 11:30 – 12:30 h.

Periodos:

- Del 9 de enero al 24 de marzo de 2023.
- Del 27 de marzo al 16 de junio de 2023. (No se imparten sesiones del 6 al 10 de abril y 1 de mayo).



Cruz Roja

Inscripciones a través de Cruz Roja Tudela en Tlf: 620 92 66 73 o en el correo electrónico estherjimenez@cruzroja.es

Ejercicio físico multicomponente para personas con cáncer y supervivientes

Programa de ejercicio físico multicomponente para supervivientes de cáncer con el fin de mejorar la condición física, mitigar la fatiga asociada, mejorar el estado de ánimo y calidad de vida..

Lugar: Complejo Municipal Ribotas. Sala de Musculación y Cardiovascular

Días: Martes y Jueves

Horarios: 17:30 – 19:00 h.

Periodos:

- Del 9 de enero al 31 de marzo de 2023.
- Del 3 de abril al 23 de junio de 2023.

(No se imparten sesiones del 6 al 10 de abril y 1 de mayo).



**asociación española
contra el cáncer
en Navarra**

Inscripciones a través de AECC Navarra en Tlf: 948 911992 o en el correo electrónico psicosocial.navarra@aecc.es.

Más Servicios

Además de la amplia programación de actividad física para adultos (>16 años) y de las Ligas Sociales, recogidas en este folleto, usted podrá mejorar su condición física y calidad de vida de forma libre y a su ritmo en las siguientes instalaciones:

Complejo Municipal Ribotas

Paseo de Pamplona nº 18; Tudela. ☎ 948 82 10 32

Horario de apertura:

De lunes a viernes de 8:00 a 21:30 horas.

Sábados de 9:00 a 13:30 horas y de 15:00 a 20:30 horas.

Domingos y festivos de 9:00 a 14:00 horas.

Servicios ofertados:

- Sala Musculación y Cardiovascular
Atención Técnico Sala. Martes de 11:00 a 13:30 h y miércoles de 19:00 a 21:30 h.
- Pistas de Tenis*
- Pista de Squash*

Complejo Municipal Ciudad de Tudela

Avenida República Argentina; Tudela. ☎ 948 41 71 00 ext. 515

Horario de apertura:

De lunes a viernes de 9:00 a 22:00 horas.

Sábados de 9:00 a 13:30 horas y de 15:00 a 20:30 horas.

Domingos y festivos cerrado.

Servicios ofertados:

- Frontón*

Estadio Municipal Nelson Mandela

Avenida Tarazona, 25; Tudela. ☎ 674 42 49 07

Horario de apertura:

De lunes a viernes de 16:00 a 21:30 horas.

Servicios ofertados:

- Pista de Atletismo*

* Más información y reserva de espacios en www.tudela.es o llamando al ☎ 948 82 10 32.

CDM Clara Campoamor

Avenida Huertas Mayores s/n; Tudela. ☎ 948 82 59 09

Horario de apertura:

De lunes a viernes de 7:30 a 21:30 horas.

Sábados, domingos y festivos de 9:00 a 20:00 horas.

Servicios ofertados:

- Sala Fitness (Gimnasio). Atención presencial con técnicos habitualmente de lunes a viernes.
- Piscinas Cubiertas
- Vaso de Hidroterapia

Suma actividad física a tu vida

Multicomponente
Conciencia Corporal
Coreográficos - Expresión
Preventivos - Especiales
Rendimiento
Actividades Acuáticas
Enseñanza - Aprendizaje
Ejercicio Físico Salud

....

¡AHORA TOCA APUNTARSE!