

## 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 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.
- 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.- PLAZOS Y LUGARES DE INSCRIPCIÓN

- Las inscripciones podrán formalizarse en cualquier de las oficinas del SAC (Servicio de Atención Ciudadana), así como en la Unidad Administrativa de Deportes.

- Los plazos de inscripción son:

- **Primer Trimestre:** A partir del 18 de septiembre, siendo entre los días 18 y 21 de septiembre (ambos inclusive) sólo para las personas socios-as de las instalaciones deportivas municipales en el año 2017. Para el XXXV Campeonato de Fútbol sala, el plazo es del 18 al 29 de septiembre y sólo se puede efectuar en la Unidad Administrativa de Deportes.
- **Segundo Trimestre:** A partir del 11 de diciembre, siendo entre los días 11 y 14 de diciembre (ambos inclusive) sólo para las personas socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2018.
- **Tercer Trimestre:** A partir del 12 de marzo de 2018, siendo entre los días 12 y 15 de marzo (ambos inclusive) sólo para las personas socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2018.

**4.- SOBRE LA EDAD.** Todos los cursos-programas son para mayores de 16 años, a excepción de los cursos de gerontogimnasia (mayores de 65 años).

**5.- PERIODICIDAD DE LOS CURSOS.** Los cursos se desarrollaran de lunes a viernes en los Complejos Deportivos de Ciudad de Tudela y Ribotas en los siguientes periodos:

**Primer Trimestre:** Del 2 de octubre al 22 de diciembre de 2017, excepto el 12 de octubre, 1 de noviembre y del 4 al 8 de diciembre.

**Segundo Trimestre:** Del 8 de enero al 23 de marzo de 2018.

**Tercer Trimestre:** Del 26 de marzo al 15 de junio de 2018, excepto del 29 de marzo al 2 de abril y el 1 de mayo.

**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 en la 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 la Unidad Administrativa de Deportes entregando el justificante de pago. No se realizará ninguna inscripción sin presentar el mencionado justificante de pago.

### 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 cursos deben de llegar al ratio mínimo necesarios para su celebración, que es de 15 alumnos-as para todos 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.

CURSO  
2017 - 2018



Activa  
tu cuerpo y tu mente  
**ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS  
PARA ADULTOS**

Gimnasia de mantenimiento    Aerogim    Yoga    Espalda Sana  
Gerontogimnasia    Zumba    Pilates    Fútbol-sala



## 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	Días y horario	Código
P.M. CIUDAD DE TUDELA	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 9:30h. a 10:30h.	AD20
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 20:30h. a 21:30h.	AD21
	MARTES-JUEVES / 9:30h. a 10:30h.	AD17

## 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	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / 9:30h. a 10:30h.	AD06
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 9:30h. a 10:30h.	AD07
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 10:30h. a 11:30h.	AD08
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 17:00h. a 18:00h.	AD04

## 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.

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MIERCOLES-VIERNES / 18:30h. a 19:30h.	AD02
C. TUDELA	MARTES / 19:30h. - JUEVES / 18:30h.	AD03

## GERONTOGIMNASIA

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

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

## 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.

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / 9:30h. a 11:00h.	AD10
	MARTES-JUEVES / 11:00h. a 12:30h.	AD09
	MARTES-JUEVES / 18:30h. a 20:00h.	AD11

## RISOTERAPIA

Técnica psicoterapéutica tendiente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / 20:00h. a 21:00h.	AD14

## 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	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	LUNES-MIERCOLES / 20:30h. a 21:30h.	AD18
	MIERCOLES-VIERNES / 10:00h. a 11:00h.	AD15
C. TUDELA	MARTES-JUEVES / 20:30h. a 21:30h.	AD05

## G. A. P.

El GAP es una modalidad del fitness cuyas siglas significan Glúteos, Abdominales y Piernas. Practicar GAP sirve para fortalecer y tonificar esas tres partes.

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / 16:30h. a 17:30h.	AD16
	LUNES-MIERCOLES / 19:30h. a 20:30h.	AD19
C. TUDELA	LUNES-MIERCOLES / 18:30h. a 19:30h.	AD12

## 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. TUDELA	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 10:30h. a 11:30h.	AD24
	LUNES-MIERCOLES / 19:30h. a 20:30h.	AD27
	MARTES-JUEVES / 10:30h. a 11:30h.	AD22
C.M. RIBOTAS	LUNES-MARTES-JUEVES / 17:30h. a 18:30h.	AD25
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 19:00h. a 20:00h.	AD26
	MARTES-JUEVES / 10:30h. a 11:30h.	AD28
	MARTES-JUEVES / 15:30h. a 16:30h.	AD29
	MARTES-JUEVES / 18:00h. a 19:00h.	AD30
	LUNES-MIERCOLES / 20:30h. a 21:30h.	AD31
	MARTES-JUEVES / 20:30h. a 21:30h.	AD32
MARTES-JUEVES / 19:30h. a 20:30h.	AD13	

## ESPALDA SANA

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

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 15:30h. a 16:30h.	AD33
	LUNES-MIERCOLES / 18:00h. a 19:00h.	AD34

## XXV CAMPEONATO DE FÚTBOL SALA

Se deberá recoger toda la documentación previamente y entregar justificante de pago (cuota de equipo más el pago de un mínimo de 9 fichas por jugador), hojas de formación e inscripción de equipo y fichas de jugador (es necesario dos fotografías tamaño carnet y fotocopia DNI-NIE) para que la inscripción sea válida. Inicio previsible del campeonato el 16 de octubre de 2017.

**Cuota equipo:** 345 euros / **Ficha por jugador :** 10,00 euros

El plazo de inscripción es del 18 al 29 de septiembre y sólo se puede efectuar en la Unidad Administrativa de Deportes.

## TARIFAS

Actividad	Días por semana	Socio trimestral	NO Socio trimestral	Socio Anual	NO Socio Anual
CURSOS	2	28,50.€	37,90.€	85,50.€	113,70.€
	3	40,60.€	54,00.€	121,80.€	162,00.€
GERONTOGIMNASIA	3	34,50.€	45,90.€	103,50.€	137,70.€
YOGA	2	40,60.€	54,00.€	121,80.€	162,00.€
M.C.F. PDI	2	23,00.€	30,60.€	69,00.€	91,80.€

