

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS

## 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 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, previo pago de la correspondiente cuota trimestral.

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

· Los cursos se desarrollaran entre el 8 de enero y el 22 de marzo de 2013 de lunes a viernes.

## 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 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 2100.3695.12.2200215576. 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

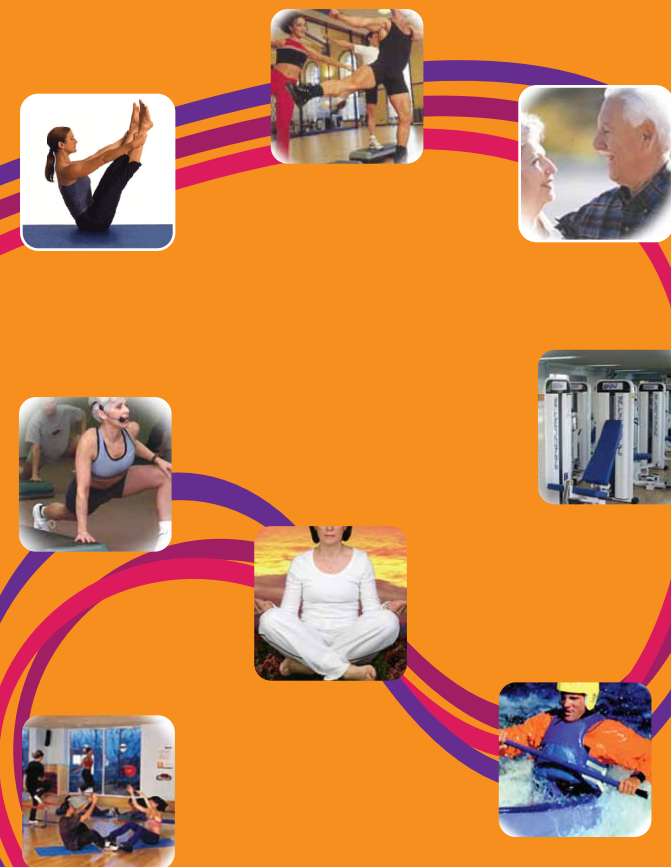


### Inscripciones en:

- 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 en Complejo Municipal Ribotas.

### Plazos de inscripciones:

Del 2 al 11 de enero, siendo los días 2, 3 y 4 de enero sólo para las personas que se hagan socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2013.



## MEJORA DE CODICIÓN FÍSICA (P.D.I.)



\* 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 Trimestral
			min	max	
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. 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 valideras para recomendar su práctica.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio Trimestral	C. no Socio Trimestral
			min	max		
Complejo Municipal Ribotas	M-J 9:30 a 11:00	AD09	19	25	40,60	54,00
	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		

## 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 Trimestral	C. no Socio Trimestral
			min	max		
C. de Tudela	M-J 20:30 a 21:30	AD29	19	25	28,50	37,90
	M-J 9:30 a 10:30	AD31	19	25		
Complejo Municipal Ribotas	L-X-V 9:30 a 10:30	AD32	19	25	40,60	54,00
	L-X-V 10:30 a 11:30	AD33	19	25		
	L-X-V 17:00 a 18:00	AD08	19	25		

## GINNASIA 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 que todo individuo debe realizar para mantenerse saludable. Estos ejercicios deben integrar el trabajo cardiovascular, de fortalecimiento, de flexibilidad y de coordinación.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio Trimestral	C. no Socio Trimestral
			min	max		
P.M. Ciudad de Tudela	L-X-V 20:15 a 21:15	AD19	22	30	40,60	54,00
	L-X-V 9:30 a 10:30	AD20	22	30		
	M-J 9:30 a 10:30	AD21	22	30		

## 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, es decir, con ejercicios de larga duración e intensidad baja y media. Para ello, el entrenamiento combina la música con una serie de pasos y ejercicios originarios de otras disciplinas, como pueden ser el baile y la gimnasia. Los beneficios de esta actividad que se practica en todo el planeta no sólo son físicos, sino también psíquicos.

Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio Trimestral	C. no Socio Trimestral
			min	max		
C. Municipal Ribotas	M-J 19:30 a 20:30	AD27	19	25	28,50	37,90
	M-J 20:30 a 21:30	AD28	19	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 Trimestral	C. no Socio Trimestral
			min	max		
C.M. Ribotas	M-J 17:00, V 18:00	AD36	19	25	34,50	45,90
C. de Tudela	L-X-V 17:00 a 18:00	AD34	19	25		

## 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			
				300	May. 16	May. 65	Dep. Ciudad
Complejo Municipal Ribotas	Días de apertura	AD01	Trím.	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 15:30 a 20:30			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 Trimestral	C. no Socio Trimestral
			min	max		
P.M. Ciudad de Tudela	L-X-V 10:30 a 11:30	AD41	19	25	40,60	54,00
	L-V 15:30 a 16:30	AD43	19	25		
	X-V 9:30 a 10:30	AD50	19	25		
Complejo Municipal Ribotas	L-X-V 19:00 a 20:00	AD42	19	25	40,60	54,00
	L-M-J 17:30 a 18:30	AD46	19	25		
	L-X-V 19:30 a 20:30	AD48	19	25		
	M-J 10:30 a 11:30	AD44	19	25		
	M-J 15:30 a 16:30	AD45	19	25		
	L-X 20:30 a 21:30	AD47	19	25		
M-J 18:00 a 19:00	AD51	19	25			

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS

A partir de 16 años

Mejora de  
Condición Física



Sala de  
Musculación



Pilates

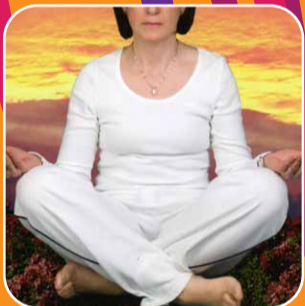


## Enero-Marzo 2013

Aerobic



Yoga



Gimnasia de  
mantenimiento



Aerogim



Gerontogimnasia



PLAZOS Y LUGARES DE INSCRIPCIÓN

**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 en Complejo Municipal Ribotas.



**Plazos de Inscripciones:**

Del 2 al 11 de enero, siendo los días 2, 3 y 4 de enero sólo para las personas que se hagan socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2013.

Para más Información en: [www.tudela.es](http://www.tudela.es)



**AYUNTAMIENTO  
DE TUDELA**  
Concejalía de Deportes