



ACTIVIDAD DEPORTIVA PARA ADULTOS

ENERO - MARZO 2026

SOBRE LA INSCRIPCIÓN

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 (piscina cubierta) siempre y cuando dispongan de un año de antigüedad como mínimo y que no hayan cursado cuota de mantenimiento en los últimos 12 meses, 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.
- Un descuento de un 15 %, los pensionistas por jubilación, incapacidad o viudedad y/o mayores de 65 años.

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 se podrán realizar de forma presencial, en cualquiera de las oficinas del SAC (Servicio de Atención Ciudadana), así como en la Unidad Administrativa de Deportes los días **22,23,29 y 30 de diciembre de 2025 y los días 2,7,8 y 9 enero de 2026 en horario de 8 a 14,30 horas**, (día 2 de enero la oficina del SAC del barrio de Lourdes estará cerrada).
- De forma on-line a través de la página web municipal, www.tudela.es.

4 - PERIODICIDAD DE LOS CURSOS

Los cursos se desarrollarán de lunes a viernes en los Complejos Municipales de Ribotas y Ciudad de Tudela, entre el 12 de enero y el 27 de marzo de 2026 (excepto el 19 de marzo).

5 - CUOTAS DE INSCRIPCIÓN

Tarifas	Abonad@		No abonad@	
	2 horas/semana	3 horas/semana	2 horas/semana	3 horas/semana
Curso general	29,50 €	42 €	39,20 €	55,85 €
Gerontogimnasia	25 €	-	33,30 €	-
Mejora C.F.	23,80 €	-	31,65 €	-

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.

7 - RELACIÓN DE CURSOS

Multicomponentes

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD20	Gim. Mantenimiento	9:15-10:15 h.	L,X,V	1/15-20	C.Tudela
AD23	Gerontogimnasia	17:00-18:00 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD27	GAP Tono	19:30-20:30 h.	L,X	1/15-20	C.Tudela
AD05	GAP Tono	20:00-21:00 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
AD51	Body Tono	20:30-21:30 h.	L,X	1/15-20	Ribotas
AD52	Cross training	18:00-19:00 h.	M,J	1/10-15	Ribotas
AD53	Cross training	19:00-20:00 h.	M,J	1/10-15	Ribotas

Coreográficos - Expresión

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD06	Aerogim	10:30-11:30 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD07	Aerogim	9:15-10:15 h.	L,X,V	1/15-25	Ribotas
AD08	Aerogim	17:00-18:00 h.	L,X	1/15-25	Ribotas
AD13	Aerogim	19:00-20:00 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD15	Aerolatin	10:15-11:15 h.	L,X,V	1/15-25	Ribotas

Conciencia Corporal

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD22	Pilates	10:15-11:15 h.	L,X,V	1/15-25	C.Tudela
AD28	Pilates	9:30-10:30 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD29	Pilates	11:30-12:30 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD30	Pilates	18:00-19:00 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD24	Pilates	17:00-18:00 h.	L,X	1/15-25	Ribotas
AD09	Yoga	9:00-10:30 h.	L-X	1/15-25	Ribotas
AD10	Yoga	9:00-10:30 h.	M-J	1/15-25	Ribotas
AD12	Yoga	19:00-20:00 h.	L-X	1/15-25	Ribotas
AD25	Suelo Pélvico	11:30-12:30 h.	L-X	1/15-25	Ribotas
AD16	Suelo Pélvico	20:15-21:15 h.	L-X	1/15-25	Ribotas

Preventivos-Especiales

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD31	Espalda Sana	20:30-21:30 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD34	Espalda Sana	18:00-19:00 h.	L,X	1/15-25	Ribotas
AD35	Espalda Sana	11:15-12:15 h.	L,X	1/10-25	Ribotas
AD02	Mejora Cond. Física PDI	18:00-19:00 h.	X,V	1/10-15	Ribotas
AD03	Mejora Cond. Física PDI	L 18:00-19:00 h. V 17:00-18:00 h.	L,V	1/10-15	Ribotas

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

8 - NORMAS INSCRIPCIONES Y SEGUROS

- Una vez ingresada la cuota/tarifa sólo se devolverá su importe si antes de la primera clase justifica la imposibilidad de acudir al curso.
- Una vez iniciada la actividad, no se rebajará la misma cuota/tarifa.
- 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 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.

