

Programa Municipal de Ejercicio Físico para Adultos



Suma actividad física a tu vida

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

Multicomponente / Conciencia Corporal / Coreográficos - Expresión / Preventivos - Especiales / Rendimiento / Actividades Acuáticas / Enseñanza - Aprendizaje / Ligas Sociales / ...

Impacto de los programas de ejercicio físico sobre los componentes de la aptitud física y la salud de los participantes							
Muy bajo ★	Bajo ★★	Moderado ★★★	Alto ★★★★	Muy alto ★★★★★			
Componente de la Salud	Músculo	Hueso	Resistencia	Flexibilidad	Equilibrio	Coordinación	Velocidad
Multicomponente	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★
Programas de ejercicio físico donde se desarrollan y se mejoran los componentes de la aptitud física orientada a la salud: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, movilidad y equilibrio.							
Coreográficos - Expresión	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★
Programas de ejercicio físico donde se desarrollan y mejoran alguno de los componentes de la aptitud física relacionada con la salud, siendo la música clave, al realizarse coreografías o movimientos pre coreografiados más o menos complejos.							
Conciencia corporal	★★★	★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★	★
Programas de ejercicio físico donde se desarrollan y mejoran alguno de los componentes de la aptitud física relacionada con la salud, teniendo como base la conciencia corporal, el control de los movimientos y la respiración.							
Preventivos y especiales	★★★	★★	★	★★★★★	★★	★★	★
Programas de ejercicio físico de prevención, readaptación o recuperación, orientados a la prevención primaria o secundaria de una enfermedad o patología o al manejo de una situación especial.							
Rendimiento	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Programas de ejercicio físico donde se desarrollan y se mejoran algunos de los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, potencia, resistencia muscular, velocidad, equilibrio, coordinación, agilidad,...							
Acuáticos	★★★	★	★★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★
Programas de ejercicio físico donde se desarrollan y mejoran alguno de los componentes de la aptitud física relacionada con la salud, pudiendo utilizarse soporte musical para el desarrollo de las sesiones.							
Enseñanza - Aprendizaje	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Programas de ejercicio físico donde se desarrollan y mejoran los componentes de la aptitud física orientada a la salud, además del aprendizaje y adquisición de las habilidades y destrezas básicas y/o específicas de una actividad deportiva o gesto deportivo.							

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

Multicomponente

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD20	Gim. Mantenimiento	9:15-10:15 h.	L,X,V	1/10-20	C.Tudela
AD21	Gim. Mantenimiento	20:15-21:15 h.	L,X	1/10-20	C.Tudela
AD23	Gerontogimnasia	17:00-18:00 h.	M,J	1/15-20	Ribotas
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
AD51	Body Tono	20:30-21:30 h.	L,X	1/15-20	Ribotas
AD52	Cross training	19:00-20:00 h.	L,V	1/10-15	Ribotas
AD53	Cross training	19:30-20:30 h.	M,J	1/10-15	Ribotas

Coreográficos-Expresión

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

Conciencia Corporal

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Lugar
AD09	Yoga	11:00-12:30 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD10	Yoga	9:30-11:30 h.	M,J	1/15-25	Ribotas
AD12	Yoga	20:30-21:30 h.	L,X	1/15-25	Ribotas
AD22	Pilates	10:15-11:15 h.	L,X,V	1/10-15	C.Tudela
AD28	Pilates	9:30-10:30 h.	M,J	1/15-22	Ribotas
AD29	Pilates	11:30-12:30 h.	M,J	1/15-22	Ribotas
AD30	Pilates	18:00-19:00 h.	M,J	1/15-22	Ribotas
AD24	Pilates	17:00-18:00 h.	L,X	1/15-22	Ribotas
AD16	Pilates	10:15-11:15 h.	M,J	1/10-15	C.Tudela
AD25	Suelo Pélvico	11:30-12:30 h.	L,X	1/10-15	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	1/15-20	Ribotas
AD35	Espalda Sana	9:30-10:30 h.	L,X	1/10-20	Ribotas
AD02	Mejora Cond. Física PDI	18:00-19:00 h.	L,X	1/10-15	Ribotas
AD03	Mejora Cond. Física PDI	X 19:00-20:00 h. V 18:00-19:00 h.	X,V	1/10-15	Ribotas
AD50	Defensa Personal	L 15:45-16:45 h. J 16:00-17:00 h.	L,J	1/10-15	C.Tudela

Tarifas cursos Oct24 / Jun25	Abonad@		No abonad@	
	2 horas/sem	3 horas/sem	2 horas/sem	3 horas/sem
Curso general	29,50 €	42,00 €	39,20 €	55,85 €
Gerontogimnasia	25,05 €	-	33,30 €	-
M.C.F.P.D.I.	23,80 €	-	31,65 €	-

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 (mayores de 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.

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

- El plazo de inscripción se abrirá el lunes 16 de septiembre (1º trimestre) el 9 de diciembre (2º trimestre) y el 10 de marzo de 2025 (3º trimestre)
- 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 desarrollarán de lunes a viernes en los Complejos Municipales de Ribotas y Ciudad de Tudela:

- 1º Trimestre – Del 30 de septiembre al 20 de diciembre de 2024 (excepto 1 de noviembre, y del 2 al 6 de diciembre)
- 2º Trimestre – Del 7 de enero al 21 de marzo
- 3º Trimestre – Del 24 de marzo al 13 de junio, excepto del 17 al 21 de abril y 1 de mayo.

5.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

6.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.

Programas de Ejercicio Físico para Adultos en CDM Clara Campoamor Fitness

Pádel Adultos (mayores de 16)

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Duración
PA01	Adultos Iniciación	18:00-19:00 h.	L	1/4-5	60 min.
PA02	Adultos Iniciación	20:00-21:00 h.	L	1/4-5	60 min.
PA03	Adultos Iniciación	19:00-20:00 h.	M	1/4-5	60 min.
PA04	Adultos Iniciación	20:00-21:00 h.	M	1/4-5	60 min.
PA05	Adultos Iniciación	19:30-20:30 h.	M	1/4-5	60 min.
PA06	Adultos Iniciación	19:30-20:30 h.	X	1/4-5	60 min.
PA07	Adultos Iniciación	18:30-19:30 h.	X	1/4-5	60 min.
PA08	Adultos Iniciación	19:30-20:30 h.	J	1/4-5	60 min.
PA09	Adultos Iniciación	18:00-19:00 h.	J	1/4-5	60 min.
PA10	Adultos Iniciación	19:00-20:00 h.	J	1/4-5	60 min.
PA11	Adultos Iniciación	19:30-20:30 h.	V	1/4	60 min.
PA12	Adultos Perfecc.	18:30-19:30 h.	V	1/4	60 min.
PA13	Adultos Perfecc.	19:30-20:30 h.	V	1/4	60 min.
PA14	Adultos Perfecc.	18:00-19:00 h.	L	1/4	60 min.
PA15	Adultos Perfecc.	19:00-20:00 h.	L	1/4	60 min.
PA16	Adultos Perfecc.	19:00-20:00 h.	L	1/4	60 min.
PA17	Adultos Perfecc.	20:00-21:00 h.	L	1/4	60 min.
PA18	Adultos Perfecc.	18:30-19:30 h.	M	1/4	60 min.
PA19	Adultos Perfecc.	20:30-21:30 h.	M	1/4	60 min.
PA20	Adultos Perfecc.	18:30-19:30 h.	X	1/4	60 min.
PA21	Adultos Perfecc.	19:30-20:30 h.	X	1/4	60 min.
PA22	Adultos Perfecc.	20:30-21:30 h.	X	1/4	60 min.
PA23	Adultos Perfecc.	20:00-21:00 h.	J	1/4	60 min.

L-Lunes M-Martes X-Miércoles J-Jueves V-Viernes S-Sábado D-Domingo
Abonados: 94€/Periodo No abonados: 121€/Periodo

Artes Marciales Adultos (mayores de 16)

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Duración
BJ01	Jiu Jitsu Brasileño	18:00-19:00 h.	L,X,V	1/12-20	60 min.
BJ02	Jiu Jitsu Brasileño	19:00-20:00 h.	L,X,V	1/12-20	60 min.

L-Lunes M-Martes X-Miércoles J-Jueves V-Viernes S-Sábado D-Domingo
Abonados: 58,50€/Periodo No abonados: 117,50€/Periodo

Preventivos - Especiales (mayores de 16)

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Duración
GH01	Gim Abd. Hipopresiva	9:15-10:10 h.	L	1/6-10	55 min.
GH02	G.A.H. Iniciación	18:30-19:25 h.	J	1/6-10	55 min.
GH03	G.A.H. Avanzados	19:30-20:25 h.	J	1/6-10	55 min.
AE01	A.Acuat. y Embarazo	17:15-18:10 h.	J	1/6-10	55 min.

L-Lunes M-Martes X-Miércoles J-Jueves V-Viernes S-Sábado D-Domingo
Abonados: 60€/Periodo No abonados: 101€/Periodo

Natación Adultos (mayores de 16)

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Duración
AI01	Adultos Iniciación	19:45-20:30 h.	L,X	1/6-8	45 min.
AI02	Adultos Iniciación	20:30-21:15 h.	M	1/6-8	45 min.
AI03	Adultos Iniciación	9:30-10:15 h.	M,J	1/6-8	45 min.
AA01	Adultos Avanzado	19:45-20:30 h.	M,J	1/6-10	45 min.
AP01	Adultos Perfección	20:30-21:15 h.	L,X	1/6-12	45 min.
AP02	Adultos Perfección	19:45-20:30 h.	J	1/6-12	45 min.
AP03	Adultos Perfección	10:30-11:15 h.	M,J	1/6-12	45 min.

L-Lunes M-Martes X-Miércoles J-Jueves V-Viernes S-Sábado D-Domingo
Abonados: 44,90€/Periodo 1 sesión a la semana / 83,70€/Periodo 2 sesiones a la semana
No abonados: 89,70€/Periodo 1 sesión a la semana / 152,95€/Periodo 2 sesiones a la semana

Inscripciones e información relevante:
CURSOS DE NATACIÓN

- Inscripciones del 28 al 18 de septiembre solo abonados-as. A partir del 19 de septiembre abonados-as y no abonados-as.
- 1º Periodo: Del 30 de septiembre al 14 de diciembre de 2024. No se imparten sesiones: 12 octubre, 1 noviembre y del 2 al 8 de diciembre de 2024.
 - 2º Periodo: Del 16 de diciembre al 8 de marzo de 2025. No se imparten sesiones del 23 de diciembre de 2024 al 6 de enero de 2025.
 - 3º Periodo: Del 10 de marzo al 24 de mayo de 2025. No se imparten sesiones del 17 al 27 de abril, ni el 1 mayo 2025.

CURSOS DE PÁDEL, JIU JITSU BRASILEÑO, GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA Y A. ACUÁTICAS
EMBARAZO.

- 1º Periodo: Del 30 de septiembre al 20 de diciembre de 2024. No se imparten sesiones el 12 de octubre, 1 de noviembre y del 2 al 8 de diciembre de 2024.
- 2º Periodo: Del 7 de enero al 21 de marzo de 2025
- 3º Periodo: Del 24 de marzo al 13 de junio de 2025. No se imparten sesiones del 17 al 27 de abril, ni el 1 de mayo.

- Inscripciones:
- Abonados de CDM Clara Campoamor Fitness a partir del 2 de septiembre de 2024.
 - No abonados a partir del 16 de septiembre de 2024.

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 22 de noviembre de 2024.
3º Periodo: Último día para darse de baja el 21 de febrero de 2025.
CURSOS DE PÁDEL, JIU JITSU BRASILEÑO, GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA Y A. ACUÁTICAS Y EMBARAZO:
2º Periodo: Último día para darse de baja el 2 de diciembre de 2024.
3º Periodo: Último día para darse de baja el 10 de marzo de 2025.
- Las personas que causen cualquier BAJA fuera de los periodos establecidos no tendrán derecho a la devolución de los importes.
- Las lesiones o cualquier incapacidad producidas una vez iniciado el curso, no son motivo para la devolución de la cuota de inscripción.
- Existe la posibilidad de realizar una inscripción INMEDIATA donde se incorporaría al curso en el mismo momento. Si la inscripción se realiza durante la primera mitad del periodo se abonará la cuota completa. Si la inscripción se realiza en la segunda mitad del periodo se abonará la mitad de la cuota.
- Todos los cursos deberán llegar a la ratio mínima necesaria 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@ (mayores de 16 años) en CDM Clara Campoamor

Por la mañana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
TONO 8:00-8:50 h. Sala 1	IRON BODY 8:00-8:50 h. Sala 1	TONO 8:00-8:50 h. Sala 1	IRON BODY 8:00-8:50 h. Sala 1	TONO 8:00-8:50 h. Multiusos	
	CICLO 8:00-8:50 h. Sala Ciclo		CICLO 8:00-8:50 h. Sala Ciclo		
PILATES 8:00-9:05 h. Sala 2	YOGA ACTIVO 8:00-9:15 h. Sala 2	PILATES 8:00-9:05 h. Sala 2	YOGA ACTIVO 8:00-9:15 h. Sala 2	PILATES 8:00-9:05 h. Sala 2	
TONO 9:15-10:05 h. Sala 1	G.MANT. 9:15-10:05 h. Sala 1	TONO 9:15-10:05 h. Sala 1	G.MANT. 9:15-10:05 h. Sala 1	TONO 9:15-10:05 h. Sala 1	TONO 9:10-10:00 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	PILATES 9:15-10:05 h. Sala 2	ESPALDA SANA 9:10-10:00 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	CICLO 9:15-10:05 h. Sala Ciclo	CICLO 9:15-10:05 h. Sala Ciclo
FITNESS ACUA. 9:15-10:05 h. Vaso	CUERPO MÓVIL 9:15-10:10 h. Sala 3	FITNESS ACUA. 9:15-10:05 h. Vaso	CUERPO MÓVIL 9:15-10:10 h. Sala 3	FITNESS ACUA. 9:15-10:05 h. Vaso	
LATIN FIT 10:15-11:05 h. Sala 1	TONO 10:15-11:05 h. Sala 1	LATIN FIT 10:15-11:05 h. Sala 1	TONO 10:15-11:05 h. Sala 1	LATIN FIT 10:15-11:05 h. Sala 1	TONO 10:10-11:00 h. Sala 1
ESPALDA SANA 10:15-11:10 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	ESPALDA SANA 10:10-11:00 h. Sala 2
TONO SUSPEN. 10:15-11:05 h. Sala Multiusos		TONO SUSPEN. 10:15-11:05 h. Sala Multiusos		TONO SUSPEN. 10:15-11:05 h. Sala Multiusos	CICLO 10:10-11:00 h. Sala Ciclo
CICLO 10:15-11:05 h. Sala Ciclo	CICLO 10:15-11:05 h. Sala Ciclo	CICLO 10:15-11:05 h. Sala Ciclo	CICLO 10:15-11:05 h. Sala Ciclo		
ANTIFRÁGIL+60 11:00-11:50 h. Sala 1	ANTIFRÁGIL+60 11:15-12:05 h. Sala 1	ANTIFRÁGIL+60 11:00-11:50 h. Sala 1	ANTIFRÁGIL+60 11:15-12:05 h. Sala 1	ANTIFRÁGIL+60 11:00-11:50 h. Sala 1	RUMBA FIT 11:00-12:00 h. Sala 1
PILATES 11:15-12:10 h. Sala 1	ESPALDA SANA 11:15-12:10 h. Sala 2	PILATES 11:15-12:10 h. Sala 1	ESPALDA SANA 11:15-12:10 h. Sala 2	PILATES 11:15-12:10 h. Sala 2	ESPALDA SANA 11:10-12:00 h. Sala 2
CUERPO MÓVIL 11:15-12:10 h. Sala 2	CUERPO MÓVIL 11:15-12:10 h. Sala 2	CUERPO MÓVIL 11:15-12:10 h. Sala 2	CUERPO MÓVIL 11:15-12:10 h. Sala 2	CUERPO MÓVIL 11:15-12:10 h. Sala 2	SHOW DANCE 12:00-13:10 h. Sala 1
MULTICOMPONENTE 41	CARDIO 35	COREOGRÁFICAS 15	CUERPO-MENTE 57	ACUÁTICAS 3	JÓVENES 13-15 5
¡ATENCIÓN! ¡22 SESIONES PARA JÓVENES 13-15 AÑOS!					
Las actividades marcadas con "Un punto Blanco" pueden ser reservadas por abonados jóvenes de 13 a 15 años a través de la aplicación Trainingym.					

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 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. Sala Ciclo		CICLO 15:30-16:20 h. Sala Ciclo		
AEROLATIN 15:40-16:30 h. Sala 1	TONO 15:30-16:20 h. Sala 1	AEROLATIN 15:40-16:30 h. Sala 1	TONO 15:30-16:20 h. Sala 1		
TONO 16:30-17:20 h. Sala 1	TOTAL FITNESS 16:30-17:20 h. Sala 1	TONO 16:30-17:20 h. Sala 1	TOTAL FITNESS 16:30-17:20 h. Sala 1	TONO 16:30-17:20 h. Sala 1	
ESPALDA SANA 16:30-17:20 h. Sala 1	TONO SUSPEN. 16:30-17:20 h. Sala Multiusos	ESPALDA SANA 16:30-17:20 h. Sala 3	TONO SUSPEN. 16:30-17:20 h. Sala Multiusos		
GYM 13-15 16:40-17:30 h. Sala Fitness	GYM 13-15 16:40-17:30 h. Sala Fitness	GYM 13-15 16:40-17:30 h. Sala Fitness	GYM 13-15 16:40-17:30 h. Sala Fitness	GYM 13-15 16:40-17:30 h. Sala Fitness	
GAP 17:30-18:20 h. Sala 1	LATIN FIT 17:30-18:20 h. Sala 1	GAP 17:30-18:20 h. Sala 1	LATIN FIT 17:30-18:20 h. Sala 1	GAP 17:30-18:20 h. Sala 1	
PILATES 17:30-18:20 h. Sala 2	ESPALDA SANA 17:30-18:20 h. Sala 2	PILATES 17:30-18:20 h. Sala 2	ESPALDA SANA 17:30-18:20 h. Sala 2	PILATES 17:30-18:20 h. Sala 2	
CICLO 17:30-18:20 h. Sala Ciclo	CICLO 17:30-18:20 h. Sala Ciclo	CICLO 17:30-18:20 h. Sala Ciclo	CICLO 17:30-18:20 h. Sala Ciclo		
PILATES 17:30-18:20 h. Sala 3	PILATES 17:30-18:20 h. Sala 3	PILATES 17:30-18:20 h. Sala 3	PILATES 17:30-18:20 h. Sala 3		
TONO 18:30-19:20 h. Sala 1	FITNESS COMB. 18:30-19:20 h. Sala 1	TONO 18:30-19:20 h. Sala 1	FITNESS COMB. 18:30-19:20 h. Sala 1	RUMBA FIT 18:30-19:20 h. Sala 1	
PILATES 18:30-19:20 h. Sala 2	PILATES 18:30-19:20 h. Sala 2	PILATES 18:30-19:20 h. Sala 2	PILATES 18:30-19:20 h. Sala 2	PILATES 18:30-19:20 h. Sala 2	
CICLO 18:30-19:20 h. Sala Ciclo	CICLO 18:30-19:20 h. Sala Ciclo	CICLO 18:30-19:20 h. Sala Ciclo	CICLO 18:30-19:20 h. Sala Ciclo	CICLO 18:30-19:20 h. Sala Ciclo	
PILATES 18:30-19:20 h. Sala 3	PILATES 18:30-19:20 h. Sala 3	PILATES 18:30-19:20 h. Sala 3	PILATES 18:30-19:20 h. Sala 3		
CROSSTRANING 19:30-20:20 h. Sala 1	TONO 18:30-19:20 h. Sala 1	CROSSTRANING 19:30-20:20 h. Sala 1	TONO 18:30-19:20 h. Sala 1		
PILATES 19:30-20:20 h. Sala 2	YOGA 19:30-21:00 h. Sala 2	PILATES 19:30-20:20 h. Sala 2	YOGA 19:30-21:00 h. Sala 2	PILATES 19:30-20:20 h. Sala 2	
CICLO 19:30-20:20 h. Sala 2	CICLO 19:30-20:20 h. Sala 2	CICLO 19:30-20:20 h. Sala 2	CICLO 19:30-20:20 h. Sala 2	CICLO 19:30-20:20 h. Sala 2	
PILATES 19:30-20:20 h. Sala 3	OCR 19:30-20:20 h. Exterior	PILATES 19:30-20:20 h. Sala 3	OCR 19:30-20:20 h. Exterior		
AEROLATIN 20:30-21:20 h. Sala 1	TONO SUSPEN. 20:30-21:20 h. Sala Multiusos	TONO 20:30-21:20 h. Sala 1	TONO SUSPEN. 20:30-21:20 h. Sala Multiusos		
ENDURANCE 20:30-21:20 h. Exterior	CICLO 20:30-21:20 h. Sala Ciclo	ENDURANCE 20:30-21:20 h. Exterior	CICLO 20:30-21:20 h. Sala Ciclo		

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 2

Días: lunes y miércoles

Horario: 10:30 – 11:30 h.

Periodos:

- 1º Trimestre: Del 30 de septiembre al 20 de diciembre. No se impartirán sesiones el 1 de noviembre, ni del 2 al 6 de diciembre de 2024.
- 2º Trimestre: Del 7 de enero al 21 de marzo de 2025.
- 3º Trimestre: Del 24 de marzo al 13 de junio de 2025. No se impartirán sesiones del 17 al 21 de abril, ni el 1 de mayo de 2025.



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 personas con cáncer y supervivientes 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: Lunes y miércoles

Horario: 17:30 – 19:00 h.

Periodos:

- 1º Trimestre: Del 30 de septiembre al 20 de diciembre.
- 2º Trimestre: Del 13 de enero al 2 de abril de 2025.
- 3º Trimestre: Del 7 de abril al 25 de junio de 2025. No se impartirán sesiones 21 de abril de 2025.



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

Ligas Sociales

XL Campeonato de Fútbol Sala Ayuntamiento de Tudela

Duración: De octubre de 2024 a junio de 2025. Inicio previsible el 14 de octubre.

Lugar y horarios: De lunes a viernes a partir de las 20:00 horas en diferentes instalaciones deportivas de Tudela.

Inscripción: 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 de DNI-NIE) para que la inscripción sea válida.

El plazo de inscripción es del 23 septiembre al 4 de octubre y sólo se puede efectuar en la Unidad Administrativa de Deportes.

Cuota equipo: 345 euros **Fichas adicionales:** 10 €/jugador

X Liga Social de Pádel CDM Clara Campoamor

Duración: De octubre de 2024 a mayo de 2025.

Lugar y horarios: De lunes a domingo en las pistas de pádel durante los horarios de apertura de la instalación.

Inscripción: En la recepción de la instalación del 16 de septiembre al 3 de octubre de 2024.

Tarifa jugador abonado: 16,50 €; **Tarifa jugador no abonado:** 49 €.

Alquiler de pista para cada partido: 6 euros (1,50 €/jugador)

IV Liga Social de Tenis Complejo Ribotas y II Torneo de Tenis 48 horas.

Duración: De septiembre de 2024 a junio de 2025.

Lugar y horarios: De lunes a domingo en las pistas de tenis durante los horarios de apertura de la instalación.

Inscripción: A través de Ricardo Rodríguez (601 133 318).

Tarifa jugador abonado: 35 €; **Tarifa jugador no abonado:** 45 €.

Reservas de pista: A través de la página web www.tudela.es (clicar en el icono "Gestión Deporte Municipal") o llamando al 948 82 10 32.

Organiza: CD Tenis y Pádel PUNTO DE ORO.

Liga de adultos y niños.

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 16; 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. (*Ver calendario instalación)

Servicios ofertados:

- Sala Musculación y Cardiovascular (Técnico en sala un mínimo de 5 horas semana)
 - Pistas de Tenis*
 - Pista de Squash*
 - Pista Multideportes*
-

Complejo Municipal Ciudad de Tudela

Avenida República Argentina; Tudela. ☎ 948 41 71 00 (EXT. 515)

Horario de apertura:

De lunes a viernes de 8:30 a 22:00 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. (*Ver calendario instalación)

Servicios ofertados:

- Frontón*
-

Estadio Municipal Nelson Mandela

Avenida Tarazona, 25; Tudela. ☎ 674 424 907

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 Las Huertas Mayores 6; 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
- Balneario Urbano – SPA