

1. PERIODO DE LOS CURSOS:

1º. Trimestre. Del 29 de septiembre al 19 de diciembre de 2008. (Cerrado del 3 al 8 de diciembre).
 2º. Trimestre. Del 12 de enero al 27 de marzo de 2009.
 3º. Trimestre. Del 30 de marzo al 12 de junio de 2009. (Cerrado del 9 al 13 de abril, y 1 de mayo).

2. BONIFICACIONES:

- Los miembros de unidades familiares numerosas, que justifiquen debidamente esta condición, tendrán una reducción del 20% del importe.
- Los pensionistas por jubilación o viudedad y/o mayores de 55 años podrán inscribirse a cualquier curso ofertado, aplicándose la cuota establecida para los cursos de gerontogimnasia.
- Los alumnos/as de la totalidad de los cursos ofertados a excepción de los inscritos en la sala de musculación tendrán una reducción del 50% del importe para el uso de la sala de musculación como segunda actividad.

3. SOBRE LA EDAD:

Todos los cursos-programas son para mayores de 16 años, a excepción de los cursos de gerontogimnasia (mayores de 55años).

4. REVISIÓN MÉDICA:

Las participantes podrán optar a una revisión médica, incluida en la cuota de inscripción, siendo para los usuarios mayores de 40 años de la sala de Musculación, jugadores mayores de 35 años del torneo de fútbol-sala, y alumnos/as del resto de cursos mayores de 55 años, la revisión obligatoria y opcional al resto. Para realizar la revisión puede solicitar cita previa en el Servicio de Medicina Deportiva, no obstante las revisiones obligatorias son citadas por el propio Servicio de Medicina.

Tfno. 948-823266; e-mail:medicodeportivo@tudela.es

5. 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.
- Se realizaran procesos de evaluación y control para la búsqueda de una mejora continua en sus programas deportivos.
- Se ofrece servicio de nutrición y Fisioterapia para controlar hábitos nutricionales, así como programas preventivos, terapéuticos y rehabilitadores buscando ofrecer un ejercicio físico, sano y saludable.
- Para poder inscribirse en los diferentes cursos programados que son impartidos en las Instalaciones Deportivas Municipales, es requisito ser abonado a las mismas.
- Una vez ingresada la cuota no se devolverá su importe ni, una vez iniciada la actividad, se rebajará la misma.

6. PARA ABONAR LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Se podrá utilizar una de las siguientes modalidades de pago:
 - Abonar directamente en las oficinas del S.A.C. 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.
 - Realizar el pago en cualquiera de las oficinas de Caja Navarra de nuestra Ciudad, nº de cuenta 2054.0178.56.110000007.6. De utilizar este sistema de pago, posteriormente al mismo, deberán realizar la inscripción entregando el justificante de pago, en las oficinas de inscripción. No se realizará ninguna inscripción sin presentar el mencionado justificante de pago.

SALA DE MUSCULACIÓN



Lugar	Horario	Cod.	Cuota Socio				
			300	May. 16	May. 55	Dep. Ciudad	Clubes
Complejo Municipal Ribotas	Días de apertura		Trim.	56.10	39.25	47.65	28.05
	L a V de 8:00 a 21:30	AD01	Sem.	141	70.65	85.80	50.50
	Sábados de 9 a 13:30		Annual	103	101	121.50	71.50
	Sábados de 15 a 18:30		El Director de Sala estará 5,5 horas diarias de L a V de forma presencial.				
	Domingos y festivos de 9:00 a 14:00						

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 y deberán de acompañar informe de la federación deportiva correspondiente que dicho deportista participa en competiciones de carácter federado. La cuota de club es por deportista y no es necesario ser socio de las Instalaciones Deportivas Municipales.

XXVI CAMPEONATO DE FÚTBOL-SALA



Lugar	Horario	Nº de Equipos	Cuota	
			Equipo	Alta jugador
Instalaciones Deportivas	L a V de 20:00 a 23:00	55	305	15.50

Lugar de inscripción en centro de Gestión de Deportes del 15 al 26 de septiembre de 2008. Se deberá recoger toda la documentación previamente y entregar justificante de pago, hojas de formación e inscripción de equipo y fichas completas de un mínimo de 9 jugadores, para que la inscripción sea válida. Inicio del campeonato el 20 de octubre de 2008.

MEJORA DE CONDICION FISICA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL (P.D.I.)



Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
Complejo Municipal Elola	X-V 18:30 a 19:30	AD02	8	15			
	M-J 18:30 a 19:30	AD03	8	15			
	M-J 19:30 a 20:30	AD04	8	15	19.25	34.65	49.10

MEJORA COND. FISICA (FIBROMIALGIA) • PILATES • YOGA • TENIS • GOLF • GIMN. DE MANTENIMIENTO

MEJORA DE CONDICION FISICA ENFERMOS DE FIBROMIALGIA



Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
Centro Cívico Rúa	L 18:00 a 19:00	AD05	8	15	37.50	67.50	95.50
	X-V 17:00 a 18:00						

Nota: Para este curso, no es necesario ser socio de las Instalaciones Deportivas Municipales.

PILATES



Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
C. M. Elola	L-X-V 10:30 a 11:30	AD41	15	25	37.50	67.50	95.50
	L-V 15:30 a 16:30	AD43	15	25			
C.M. Ribotas	L-X-V 19:00 a 20:00	AD42	15	25	37.50	67.50	95.50
	L-M-J 17:30 a 18:30	AD46	15	25			
	M-J 10:30 a 11:30	AD44	15	25	27.50	49.50	70.10
	M-J 15:30 a 16:30	AD45	15	25			

YOGA



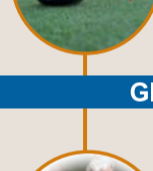
Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
Complejo Municipal Ribotas	M-J 9:30 a 11:00	AD09	15	25	37.50	67.50	95.50
	L-X 20:00 a 21:30	AD14	15	25			
	M-J 18:30 a 20:00	AD15	15	25			
	M-J 20:00 a 21:30	AD16	15	25			
	M-J-V 11:00 a 12:30	AD10	15	25			

TENIS



Lugar	Horarios	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
Complejo Municipal Ribotas	M-V 10:00 a 11:00	AD50	4	6	83	149.40	211.65
	M-J 19:30 a 20:30	AD51	4	6			
	L-J 20:30 a 21:30	AD52	4	6			
	M 20:30 a 21:30	AD53	4	6			

GOLF



Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
Estadio Neilsón Mandela	L-X 20:00 a 21:00	AD06	15	25	27.50	49.50	70.10
	L-X 21:00 a 22:00	AD37	15	25			

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
Complejo Municipal Elola	L-X-V 20:30 a 21:30	AD19	15	30	37.50	67.50	95.50
	L-X-V 9:30 a 10:30	AD20	15	30			
	M-J 9:30 a 10:30	AD21	15	30			
	M-J 10:30 a 11:30	AD22	15	30			
	M-J 15:30 a 16:30	AD07	15	30			

AEROBIC • AEROGIM • GERONTOGIMNASIA • PIRAGÜISMO • ESPALDA SANA • QUEMA GRASA

AEROBIC (Aerobic y sesiones de GAP, Power-steep, Body-Tono, Batuka...)



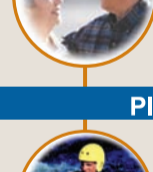
Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
C.M. Elola	L-X-V 9:30 a 10:30	AD23	15	30	37.50	67.50	95.50
	L-X-V 19:30 a 20:30	AD24	15	25			
Complejo Municipal Ribotas	L-X-V 20:30 a 21:30	AD25	15	25	27.50	49.50	70.10
	L-X 11:30 a 12:30	AD26	15	25			
	M-J 19:30 a 20:30	AD27	15	25			
	M-J 20:30 a 21:30	AD28	15	25			

AEROGIM (Aerobic de bajo impacto y Quema Grasa)



Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
C. M. Elola	M-J 20:30 a 21:30	AD29	15	30	27.50	49.50	70.10
	L-V 15:30 a 16:30	AD30	15	25			
Complejo Municipal Ribotas	M-J 9:30 a 10:30	AD31	15	25	37.50	67.50	95.50
	L-X-V 9:30 a 10:30	AD32	15	25			
	L-X-V 10:30 a 11:30	AD33	15	25			
	L-X 17:30, V 17:00	AD08	15	25			

GERONTOGIMNASIA



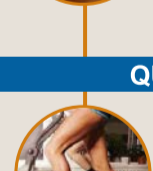
Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
C. M. Ribotas	M-J 17:30 - V 18:30	AD36	15	25	26.25	47.25	66.90
Complejo Municipal Elola	L-X-V 17:00 a 18:00	AD34	15	30			
	L-X-V 10:30 a 11:30	AD35	15	30			

PIRAGÜISMO



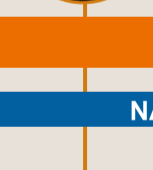
Lugar	Horario	Cod.	Nº alum.		Trimestral	Cuota Socio
			min	max		
Complejo Municipal Ribotas	Sabados 12:30 a 14:00	AD38	6	10	27.50	Cursos en el 1º y 3º trimestre del curso.
	Sabados 16:30 a 18:00	AD39	6	10		

ESPALDA SANA



Lugar	Horarios	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
Complejo Municipal Ribotas	L-X-V 9:30 a 10:30	AD55	15	25	27.50	49.50	70.10
	L-X 10:30 a 11:30	AD56	15	25			
	X-V 17:30 a 18:30	AD57	15	25			
C. M. Elola	L-X-V 19:30 a 20:30	AD58	15	25	37.50	67.50	95.50

QUEMA GRASA

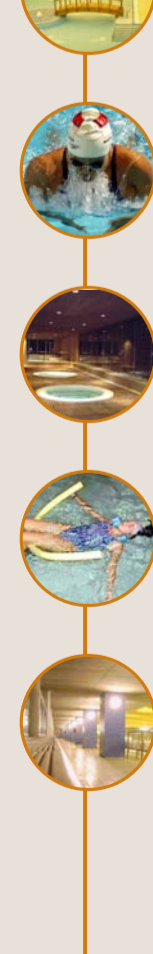


Lugar	Horarios	Cod.	Nº alum.		Cuota Socio		
			min	max	Trimestral	Semestral	Annual
C. M. Elola	M-J 17:30 a 18:30	AD59	15	25	27.50	49.50	70.10

PISCINAS MUNICIPALES CUBIERTAS

NATACIÓN Y SALUD - Actividades Acuáticas para adultos - Información general

LUGAR: Piscinas Municipales Cubiertas de Tudela.



COD.	CURSO	DÍAS	HORA	R m/a
AI01	Iniciación a la natación	L,X	10:00 - 10:40	1/8 - 10
AI02	Iniciación a la natación	L,X,V	10:00 - 10:40	1/8 - 10
AI03	Iniciación a la natación	V	10:00 - 10:40	1/8 - 10
AI07	Iniciación a la natación	S	12:40 - 13:20	1/8 - 10
AI08	Iniciación a la natación	M,J	09:20 - 10:00	1/8 - 10
AP01	Perfeccionamiento de la Natación	L,X	09:20 - 10:00	1/8 - 10
AP02	Perfeccionamiento de la Natación	L,X,V	09:20 - 10:00	1/8 - 10
AP03	Perfeccionamiento de la Natación	V	09:20 - 10:00	1/8 - 10
AP04	Perfeccionamiento de la Natación	M,J	10:00 - 10:40	1/8 - 10
AP05	Perfeccionamiento de la Natación	L,X	13:20 - 14:00	1/8 - 10
AP09	Perfeccionamiento de la Natación	S	13:20 - 14:00	1/8 - 10
AP10	Perfeccionamiento de la Natación	V	13:20 - 14:00	1/8 - 10
AB01	Natación y Embarazo	L,X	13:20 - 14:00	1/8 - 10
AB02	Natación y Embarazo	M,J	11:20 - 12:00	1/8 - 10
AB03	Natación y Embarazo	L,X,V	13:20 - 14:00	1/8 - 10
AB04	Natación y Embarazo	V	13:20 - 14:00	1/8 - 10
AE01	Espalda Sana	L,X	11:20 - 12:00	1/8 - 10
AE02	Espalda Sana	M,J	12:00 - 12:40	1/8 - 10
AE03	Espalda Sana	L,X,V	11:20 - 12:00	1/8 - 10
AE04	Espalda Sana	V	11:20 - 12:00	1/8 - 10
AQ01	Aquagym - Fitness Acuatico	L,X	10:40 - 11:20	1/10 - 20
AQ04	Aquagym - Fitness Acuatico	S	10:30 - 11:10	1/10 - 20
AI04	Iniciación a la natación	M,J	16:00 - 16:40	1/8 - 10
AI05	Iniciación a la natación	L,X	20:10 - 20:50	1/8 - 10
AI06	Iniciación a la natación	M,J	19:30 - 20:10	1/8 - 10
AP06	Perfeccionamiento de la Natación	L,V	16:00 - 16:40	1/8 - 10
AP07	Perfeccionamiento de la Natación	L,X,J	20:10 - 20:50	1/8 - 10
AP08	Perfeccionamiento de la Natación	M,J	20:50 - 21:30	1/8 - 10
AQ02	Aquagym - Fitness Acuático	M,J	19:30 - 20:10	1/10 - 20
AQ03	Aquagym - Fitness Acuático	L,X	20:50 - 21:30	1/10 - 20

*Nota Para formalizar la inscripción y completar la información dirijanse a las piscinas Municipales cubiertas de Tudela.

Tarifas año 2008	Abonado anual o familia numerosa			No abonado anual		
	1 sesion	2 sesion	3 sesion	1 sesion	2 sesion	3 sesion
Adultos 16-64 años	38	47.50	57	57	72	86
≥ mayores de 65 años	-	38	47.50	-	57	72

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS

2008/2009



M.I. Ayuntamiento de Tudela
 Concejalía de Deportes

DISFRUTA DEL DEPORTE

Escuela Municipal de Deportes