

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.
- La inscripción a un curso dirigido dará derecho al acceso a la sala de musculación de forma gratuita en horario de 8 a 15 horas, los días que la sala este abierta.

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 el Centro de Gestión de Deportes.

- Los plazos de inscripción son:

- **Primer Trimestre:** A partir del 19 de septiembre, siendo entre los días 19 y 22 de septiembre (ambos inclusive) sólo para las personas socios-as de las instalaciones deportivas municipales en el año 2016.

Para el XXXIV Campeonato de Fútbol sala, el plazo es del 19 al 30 de septiembre y sólo se puede efectuar en el Centro de Gestión de Deportes.

- **Segundo Trimestre:** A partir del 12 de diciembre, siendo entre los días 12 y 15 de diciembre (ambos inclusive) sólo para las personas socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2017.

- **Tercer Trimestre:** A partir del 13 de marzo de 2017, siendo entre los días 13 y 16 de marzo (ambos inclusive) sólo para las personas socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2017.

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 3 de octubre al 23 de diciembre de 2016, excepto el 12 de octubre, 1 de noviembre y del 5 al 9 de diciembre.

Segundo Trimestre: Del 9 de enero al 24 de marzo de 2017.

Tercer Trimestre: Del 27 de marzo al 16 de junio de 2017, excepto del 13 al 17 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 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.
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.

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 los cursos deben de llegar al ratio mínimo necesarios para su celebración, que es de 15 alumnos-as para todos los 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
2016 - 2017



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

Gimnasia de
mantenimiento

Aerogim

Yoga

M.C.F. PDI

Gerontogimnasia

Zumba

Pilates

Fútbol-sala



AYUNTAMIENTO
DE TUDELA
Concejalía de Deportes

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.

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.

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.

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.

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
P.M. CIUDAD DE TUDELA	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 9:30h. a 10:30h.	AD20
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 20:30h. a 21:30h.	AD21

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

Lugar	Días y horario	Código
P.M. CIUDAD DE TUDELA	MIERCOLES-VIERNES / 18:30h. a 19:30h.	AD02
	MARTES-JUEVES / 19:30h. a 20:30h.	AD03

Lugar	Días y horario	Código
C. TUDELA	MARTES-JUEVES / 10:30h. a 11:30h.	AD22
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / 17:00h. / VIERNES/ 18:00h.	AD23

Lugar	Días y horario	Código
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES / 9:30h. a 11:00h.	AD10
	MARTES-JUEVES-VIERNES / 11:00h. a 12:30h.	AD09
	MARTES-JUEVES / 18:30h. a 20:00h.	AD11
	MARTES-JUEVES / 20:00h. a 21:30h.	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.

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.M. RIBOTAS	LUNES-MIERCOLES / 20:30h. a 21:30h.	AD18
	MIERCOLES-VIERNES / 10:00h. a 11:00h.	AD15
	LUNES-MIERCOLES / 19:00h. a 20:00h.	AD19
	MARTES-JUEVES / 16:30h. a 17:30h.	AD16
C. TUDELA	MARTES-JUEVES / 20:30h. a 21:30h.	AD05
	MARTES-JUEVES / 9:30h. a 10:30h.	AD17

Lugar	Días y horario	Código
C. TUDELA	LUNES-MIERCOLES-VIERNES / 10:30h. a 11:30h.	AD24
	LUNES-MIERCOLES/ 19:30h. a 20:30h.	AD27
C.M. RIBOTAS	MARTES-JUEVES/ 20:30h. a 21:30h.	AD32
	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
	LUNES-VIERNES / 15:30h. a 16:30h.	AD33
	MARTES-JUEVES / 19:30h. a 20:30h.	AD13
	MARTES-JUEVES / 20:30h. a 21:30h.	AD14

XXXIV 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 17 de octubre de 2016.

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

El plazo de inscripción es del 19 al 30 de septiembre y sólo se puede efectuar en el Centro de Gestión de Deportes.

TARIFAS

Actividad	Días por semana	Socio trimestral	NO Socio trimestral
CURSOS	2	28,50.€	37,90.€
	3	40,60.€	54,00.€
GERONTOGIMNASIA	2	23,00.€	30,60.€
	3	34,50.€	45,90.€
YOGA	2	40,60.€	54,00.€
	3	60,90.€	81,00.€
M.C.F. PDI	2	23,00.€	30,60.€

