

INSCRIPCIONES

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 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 y cardiovascular es un servicio que se presta solamente a los socios de las instalaciones deportivas municipales.

2. BONIFICACIONES:

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 2ª categoría, y del 50% del importe total cuando su condición sea de 1ª 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.

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. 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:

- En el momento de la inscripción se deberá de abonar la cuota del primer trimestre, para aquellos-as inscritos que elijan la cuota anual el resto de cuotas se pasará por domicialización bancaria. Para ello deberán de formalizar la oportuna hoja de inscripción y presentar la documentación necesaria

- 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 E59421003695122200215576. 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.

INSCRIPCIONES

5. NORMAS INSCRIPCIONES Y SEGUROS:

- Una vez ingresada la cuota no se devolverá su importe ni, una vez iniciada la actividad, se rebajará la misma. Para aquellas personas que inicialmente se inscriban a un curso con cuota anual se podrán dar de baja del mismo, para el segundo o tercer trimestre, siempre y cuando lo notifiquen en la semana anterior al inicio de los plazos de inscripción. Esta baja deberá de efectuarse únicamente en el Centro de Gestión de Deportes.
- 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 estudiará la posibilidad de ofertar nuevos cursos, ampliar plazas o reubicarlos en otros.
- Todos cursos deben de llegar al ratio mínimo necesarios para su celebración, que es de 15 alumnos-as para todos 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 UTE OcioSport-Giroa Tudela, 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.

6. 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 29 de septiembre al 19 de diciembre de 2014, excepto del 3 al 8 de diciembre

Segundo Trimestre: Del 12 de enero al 27 de marzo de 2015, excepto el día 19 de marzo.

Tercer Trimestre: Del 30 de marzo al 19 de junio de 2015, excepto del 2 al 6 de abril y 1 de mayo.

PLAZOS Y LUGARES DE INSCRIPCION



- 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:

- **Primer Trimestre:** Del 15 al 26 de septiembre, siendo entre los días 15 y 18 de septiembre (ambos inclusive) sólo para las personas socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2014.

- **Segundo Trimestre:** Del 15 de diciembre de 2014 al 9 de enero de 2015, siendo entre los días 15 y 18 de diciembre (ambos inclusive) sólo para las personas socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2015

- **Tercer Trimestre:** Del 16 de marzo al 1 de abril de 2015, siendo entre los días 16 y 18 de marzo (ambos inclusive) sólo para las personas socios de las instalaciones deportivas municipales en el año 2015

- **Para el XXXII Campeonato de Fútbol sala** el plazo es del 15 de septiembre al 3 de octubre y sólo se puede efectuar en este caso en el Centro de Gestión de Deportes.

CURSO 2014 - 2015

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS



M.I. Ayuntamiento de Tudela
Concejalía de Deportes



MEJORA CONDICIÓN FÍSICA (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.

Lugar	Horario	Cod.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
Ciudad de Tudela	X-V 18:30 a 19:30	AD02	117,60	117,60	39,20	39,20
	M-J 18:45 a 19:45	AD03				



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 valederas para recomendar su práctica.

Lugar	Horario	Cod.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
Complejo Municipal Ribotas	M-J 9:30 a 11:00	AD09	121,80	162,00	40,60	54,00
	M-J 18:30 a 20:00	AD11				
	M-J 20:00 a 21:30	AD12				
	M-J-V 11:00 a 12:30	AD10	182,70	243,00	60,90	81,00



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.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
C. de Tudela	M-J 20:30 a 21:30	AD05	85,50	113,70	28,50	37,90
Complejo Municipal Ribotas	M-J 9:30 a 10:30	AD06				
	L-X-V 9:30 a 10:30	AD07	121,80	162,00	40,60	54,00
	L-X-V 10:30 a 11:30	AD08				
	L-X-V 17:00 a 18:00	AD04				



XXXII CAMPEONATO FUTBOL-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 del DNI - NIE), para que la inscripción sea válida. Inicio del campeonato el 13 de octubre de 2014.

Lugar	Horario	Nº de Equipos	Cuota	
			Equipo	Ficha por jugador
Instalaciones Deportivas	L a V de 20:00 a 23:00	45	345	10,00



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 para mantenerse saludable.

Lugar	Horario	Cod.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
P.M. Ciudad de Tudela	L-X-V 9:30 a 10:30	AD20	121,80	162,00	40,60	54,00
	L-X 20:30 a 21:30	AD21	85,50	113,00	28,50	37,90



ZUMBA

La 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

Lugar	Horario	Cod.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
P.M. C. Tudela	M-J 9:30 a 10:30	AD17	85,50	113,70	28,50	37,90
C.M. Ribotas	X-V 9:15 a 10:15	AD18				
	L-X 20:30 a 21:30	AD19				



ZUMBA STEP

Sigue quemando calorías y lleva tus entrenamientos para la parte inferior del cuerpo a nuevas alturas con Zumba® Step, el más reciente programa de Zumba®

Lugar	Horario	Cod.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
C. M. Ribotas	M-J 16:30 a 17:30	AD15	85,50	113,70	28,50	37,90
	L-X 15:30 a 16:30	AD16				



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.

Lugar	Horario	Cod.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
C. M. Ribotas	M-J 19:30 a 20:30	AD13	85,50	113,70	28,50	37,90
	M-J 20:30 a 21:30	AD14				



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.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
C. de Tudela	L-X-V 17:00 a 18:00	AD22	103,50	137,70	34,50	45,90
C.M. Ribotas	M-J 17:00, V 18:00	AD23				



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
- Aumento de masa muscular
- Tonificación
- 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	Clubes
Complejo Municipal Ribotas	Días de apertura	AD01	Mens.	9	7	7,50	5
			Trim.	23,50	19,50	21,50	12,00
			Anual	70,50	58,50	64,50	36,00
	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 de lunes a viernes de forma presencial, 10 h. semanales.			



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.	Cuota Socio Anual	Cuota No Socio Anual	Cuota Socio Trimestral	Cuota No Socio Trimestral
C. de Tudela	L-X-V 10:30 a 11:30	AD24	121,80	162,00	40,60	54,00
C. Municipal Ribotas	L-M-J 17:30 a 18:30	AD25				
C. de Tudela	L-X-V 19:00 a 20:00	AD26	85,50	113,70	28,50	37,90
	L-X 19:30 a 20:30	AD27				
	M-J 10:30 a 11:30	AD28				
	M-J 15:30 a 16:30	AD29				
	M-J 18:00 a 19:00	AD30				
	L-X 20:30 a 21:30	AD31				