

Ven a conocernos

hay un nuevo espacio pensado para ti



- **6 PISTAS DE PÁDEL**
Una adaptada para minusválidos.
- **BALNEARIO URBANO de 473 m²**
- **SALA DE FITNESS de 375 m²**
- **Sala de CICLO INDOOR de 61 m²**
- **2 SALAS DE ACTIVIDADES dirigidas:**
Gimnasio, Step, Gap, Yoga, Pilates...
- **2 PISCINAS**
Cursillos para todas las edades, actividades aquarun, aquagym, aquamix,....



ACTIVIDADES

CURSO NATACIÓN BEBES 6 MESES 3 AÑOS

Actividad anual, de 30 minutos de duración por sesión, donde el objetivo principal es la adaptación al medio acuático de una forma lúdica.

CURSO NATACIÓN EDUCATIVA (4-8 AÑOS)

Actividad anual, de 45 minutos de duración por sesión, donde la principal característica es que los niveles están divididos por cualidades natatorias y el método de enseñanza es lúdico.

CURSOS NATACIÓN 9-16 AÑOS

Actividad anual, de 45 minutos de duración por sesión, donde los principales objetivos son la autonomía en el medio acuático y la enseñanza de los estilos propios de natación.

CURSO NATACIÓN ADULTOS

Actividad anual, orientada a personas tanto que sepan nadar (Perfeccionamiento), como para las que no (Iniciación).

AQUA-MIX

Actividad donde se combinan diferentes métodos, como pueden ser, Aqua-Run, Aqua-Gym, Aqua-Pilates, etc.

AQUA-GYM

Actividad dirigida, con una duración de 45 min, donde el principal objetivo es realizar ejercicios de tonificación, dentro del agua, evitando así posibles lesiones y facilitando su realización a personas de población mas adulta.

AQUA -RUN

Actividad dirigida, con una duración de 30 minutos, donde la principal característica es correr en el agua, evitando así los impactos y lesiones y facilitando a toda clase de población la actividad de correr.

CICLO INDOOR

Actividad dirigida, de 60 min de duración, donde su principal objetivo es la mejora física a través de diferentes éntrenos sobre una bici.

STEP

Actividad dirigida, de 60 minutos de duración, realizando un trabajo físico completo siguiendo una secuencia de ejercicios que tienen como base principal las subidas y bajadas de una plataforma elevada.

AEROBIC

Actividad dirigida, de 60 minutos de duración, donde se trabajara fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación al ritmo de la música.

FUNCIONAL TRAINING

Método de entrenamiento global en el que se implican todos los grupos musculares a través de ejercicios funcionales para la mejora de la condición física, rendimiento, actividades de la vida cotidiana, etc. Actividad dirigida de 60 minutos de duración.

YOGA

Actividad dirigida de 90 minutos de duración, donde el objetivo es buscar el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación.

BODY PUMP

Actividad dirigida, de 60 minutos de duración. Basado en el levantamiento de pesas y cuyo objetivo es maximizar la quema de grasa mientras fortalecemos nuestros músculos.

CAMPOAMOR TRI

Actividad dirigida, cuyo objetivo principal es realizar deporte en grupo y buscar nuevos retos personales.

ZUMBA JOVEN

Actividad anual. Para jóvenes de entre 14 y 18 años, donde podrán realizar la actividad deportiva de moda en un ambiente divertido, con alto consumo de calorías.

ZUMBA

Actividad anual. Para adultos, donde podrán realizar la actividad deportiva de moda en un ambiente divertido, con alto consumo de calorías.

PILATES

Actividad anual, que concentra sus beneficios en dos grandes pilares: el control y dominio postural del cuerpo y el suelo pélvico (abdomen y lumbar).

GAP

Actividad anual, que centra su objetivo en la tonificación de los abdominales, los glúteos y las piernas, si bien también conlleva un entrenamiento compensatorio del resto del cuerpo.



Clara Campoamor

Centro Deportivo Municipal - Tudela



CDM Clara Campoamor



CDMClaraCampoam



948 825 909



AYUNTAMIENTO
DE TUDELA

ABIERTO
PLAZO de INSCRIPCIÓN

APERTURA
9 de septiembre

15 septiembre
JORNADA DE
PUERTAS ABIERTAS

un nuevo espacio pensado para ti

Ven a conocernos

DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA FORMALIZAR EL ABONO

- Fotografía tamaño carnet
- Fotocopia de DNI.
- Fotocopia de la libreta bancaria o documento acreditativo del banco
- Fotocopia libro de familia (solamente para los abonos familiares)
- Los pensionistas y jubilados deberán entregar el justificante de la seguridad social que le acredite dentro de tal condición.

**CONSULTA LOS
HORARIOS DE
NUESTRAS VISITAS
GUIADAS**

**APÚNTATE A
NUESTROS
CURSOS Y
ACTIVIDADES
GRATUITAS**

**un nuevo espacio
pensado para ti**
Ven a conocernos

INSTALACIONES

6 PISTAS DE PÁDEL

Una de ellas adaptada para minusválidos. Los abonados al CDM podrán reservar las pistas por teléfono con antelación.

BALNEARIO URBANO, 473 m² con dos áreas:

Zona de contrastes térmicos:

Sauna, Baño turco, cabina de hielo, duchas ciclónicas, pediluvio, camas calefactadas y jacuzzis.

Zona de relajación

Laguna de hidroterapia con cuellos de cisne, cascadas, camas y soplantes a diferentes alturas.

SALA DE FITNESS, superficie de 375 m²

Zonas de musculación y cardiovascular.

SALAS DE ACTIVIDADES

Sala de Ciclo Indoor con una superficie de 61 m²

2 SALAS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Gimnasio mantenimiento, Step, Gap, Yoga, Pilates, Funcional training,...

2 PISCINAS

Piscina de competición de 8 calles de 25 m donde se imparte clases de:

- Natación de perfeccionamiento para adultos
- Natación educativa, juvenil,.....

Piscina de recreo donde se realizan:

- Actividades de aquagym, aquarun, aquamix, aquapilates, etc.....
- Actividades natación de iniciación para adultos, bebés y natación educativa.
- Hidrotubo (tobogán)



HORARIOS DE LA INSTALACIÓN

Del 1 de octubre al 31 de mayo
Lunes a Viernes de 9 a 22 h.
S-D-Festivos de 9 a 19 h.

Del 1 de junio al 30 de septiembre
Lunes a Viernes de 9 a 22 h.
S-D-Festivos de 9 a 20.30 h.

TARIFAS 2013

ABONOS

	FIANZA	PVP MENSUAL
• Individual	40,00 €	33,60 €
• Abono Familiar Titular	40,00 €	56,00 €
• Abono Familiar Cónyuge	0,00 €	0,00 €
• Abono Familiar (Hijo menor de 14 años)	0,00 €	0,00 €
• Abono Familiar (Plus a partir del 2º hijo)	0,00 €	5,60 €
• Joven de 14 a 21 años	40,00 €	22,40 €
• 3º edad mayor de 65 años	40,00 €	20,20 €
• Abono Matinal (9 a 15 h. de L-V)	40,00 €	24,65 €

- Los abonados al CDM "Clara Campoamor" serán abonados de tarifa plana. Podrán acceder a todos los servicios de la instalación y disfrutarán de grandes descuentos en los servicios de pago que se oferten (cursos de natación, curso de pádel, venta productos,...).
- Además la condición de abonado permitirá el libre acceso y uso al resto de piscinas municipales de Tudela (Ribotas y Ciudad de Tudela) durante la temporada de verano.
- Para los pensionistas y discapacitados se establece el mismo precio que para los abonados de 3ª edad.

ACCESOS

• Bonos 20 Usos Adultos (16 años en adelante)	134,50 €
• Bonos 20 Usos Infantil (de 5 a 15 años)	78,50 €
• Entrada Diaria Adulto	7,00 €
• Entrada Diaria Infantil	4,50 €
• Entrada Diaria 3ª Edad	5,50 €

ADQUISICIÓN DE BONOS Y ENTRADAS PUNTUALES

- Aquellos que accedan al centro un solo día, a través del pago de una entrada puntual, tendrán la oferta de los mismos servicios que el abonado al CDM "Clara Campoamor" ese día, excepto las clases colectivas y los descuentos que le son propios a los abonados.
- La adquisición de bonos dará derecho a 20 accesos a las instalaciones. Dichos accesos, deberán usarse en un periodo no superior a 90 días naturales.
- El pago, tanto del bono de 20 usos como de la entrada diaria, deberá hacerse efectivo en el mismo momento de su compra bien en metálico o con tarjeta (mínimo 12 €).
- La entrada (o el acceso a través del bono) permitirá el acceso una única vez, pero de forma ilimitada. En caso de que salga de la instalación deberá adquirir otra entrada para acceder de nuevo al CDM "Clara Campoamor".

ALQUILER PISTAS (Precio total por la pista)

	PVP
• 1 hora sin luz no abonado	11,20 €
• 1 hora con luz no abonado	13,40 €
• 1 hora sin luz abonado	4,50 €
• 1 hora con luz abonado	5,60 €

**ABÓNATE EN
SEPTIEMBRE
Y TENDRÁS UNA
HORA DE PÁDEL
GRATIS PARA 4
PERSONAS**