

ACTIVIDADES ADULTOS HELDUENTZAKO JARDUERAK

Temporada octubre / mayo

BONO "A"			BONO "B"			BONO "C"			BONO "D"					
LUNES / ASTELEHENA			MARTES / ASTEARTEA			MIERCOLES / ASTEAZKENA			JUEVES / OSTEAGUNA			VIERNES / OSTIRALA		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
8:45	PIL.COMBINADO	4	8:45	PILATES SUELO	3	8:45	PIL.COMBINADO	4	8:45	PILATES SUELO	3	9:30	CICLO INDOOR	1
9:30	CICLO INDOOR	1	9:30	PILATES SUELO	3	9:30	CICLO INDOOR	1	9:30	PILATES SUELO	3	9:30	YOGA	3
9:30	YOGA	3	9:30	BODY FITNESS	2	9:30	YOGA	3	9:30	BODY FITNESS	2	10:30	PIL.MAQUINAS	4
15:30	CICLO INDOOR	1	10:00	AQUAGYM	piscina	15:30	CICLO INDOOR	1	10:00	AQUAGYM	piscina	15:30	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas
16:15	AQUATERAPIA	piscina	10:30	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas	16:15	AQUATERAPIA	piscina	10:30	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas	17:00	MULTIFITNESS	2
17:00	MULTIFITNESS	2	15:30	PILATES SUELO	3	17:00	MULTIFITNESS	2	15:30	PILATES SUELO	3	17:00	PIL.MAQUINAS	4
18:00	DANCE GOLD	2	16:30	PIL.COMBINADO	4	17:00	PIL.MAQUINAS	4	16:30	PIL.COMBINADO	4	19:00	BAILES LATINOS	2
18:00	YOGA	3	17:30	CICLO INDOOR	1	18:00	YOGA	3	17:30	CICLO INDOOR	1	20:00	BAILES LATINOS	2
18:30	PIL.COMBINADO	4	18:45	PILATES SUELO	3	18:00	DANCE GOLD	2	18:45	HIPOPRESIVOS	3	SABADO / LARUNBATA		
19:00	CICLO INDOOR	1	19:00	ENT. SUSPENSION	4	18:30	PIL.COMBINADO	4	19:00	BODY FITNESS	2	9:30	PILATES SUELO	3
19:00	DANCE FIT	2	19:00	BODY FITNESS	2	19:00	CICLO INDOOR	1	19:00	ENT. SUSPENSION	4	10:30	PIL.COMBINADO	4
19:00	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas	19:00	CICLO INDOOR	1	19:00	DANCE FIT	2	19:00	CICLO INDOOR	1	11:30	CICLO INDOOR	1
19:30	PIL.MAQUINAS	4	19:45	PILATES SUELO	3	19:00	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas	19:45	PILATES SUELO	3	PLAZOS INSCRIPCION ADULTOS		
20:00	AQUAFITNESS	piscina	19:45	ENT. SUSPENSION	4	19:30	PIL.MAQUINAS	4	19:45	ENT. SUSPENSION	4			
20:00	BODY FITNESS	2	20:00	NAT.ADULTOS	piscina	19:30	KICK BOXING	tatami	20:00	NAT.ADULTOS	piscina			
20:00	CICLO INDOOR	1	20:00	DANCE FIT	2	20:00	AQUAFITNESS	piscina	20:00	DANCE FIT	2			
20:30	PILATES SUELO	3	20:30	ENT. SUSPENSION	4	20:00	BODY FITNESS	2	20:30	ENT. SUSPENSION	4	ABONAD@S	a partir del 1 septiembre	
			20:45	PILATES SUELO	3	20:00	CICLO INDOOR	1	20:45	PILATES SUELO	3	NO ABONAD@S	a partir del 20 septiembre	
			21:00	BAILES LATINOS	2	20:30	PILATES SUELO	3	21:00	BAILES LATINOS	2	resto temporada siempre que haya plazas disponibles		

BONO "A"	BONO "B"	BONO "C"	BONO "D"
Paga el bono y disfruta de todas sus actividades Abonad@s + 24,90 € No abonad@s 49,90 €	Paga el bono y disfruta de todas sus actividades + todas del bono a Abonad@s + 30,90 € No abonad@s 61,90 €	Paga 1 actividad (2 dias) del bono y disfruta tambien de todas del bono a Abonad@s + 44,90 € No abonad@s 88,90 €	Paga 1 actividad (2 dias) del bono y disfruta tambien de todas del bono a Abonad@s + 55,90 € No abonad@s 111,90 €
Además solo para abonad@s de la instalación con bonos de actividad GIMNASIO VIP GRATIS			
El coste mensual de las Actividades siempre es el mismo, independientemente del nº de sesiones (provocado por festivos, vacaciones o inicios y finales...). Además no se realizaran devoluciones de cuotas por días confinamiento por contacto estrecho persona con covid. Y para darse de baja en las actividades hay que realizarlo en recepción siempre antes del día 25 de cada mes.			

ATENCIÓN - NOVEDAD

Esta temporada los usuari@s que estén **inscritos en bonos** de actividades **tendrán necesariamente que realizar reserva de plaza** en los días y horas que deseen acudir a las actividades de su bono.
<https://reservas.cdafalla.com/>

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA - TAFALLA KIROL HIRIA

C/ Abaco nº 54 - 31300 Tafalla (Navarra)
948-704491 info.cdafalla@masquatro.com ciudad deportiva tafalla

<http://www.cdafalla.com>



OTRAS ACTIVIDADES ADULTOS			
ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@	NO ABONAD@
GIMNASIA MEDICA	INFORMACIÓN EN RECEPCIÓN		20€ mes
PADEL (mas actividades bono A)	cdtpadel@gmail.com	30,9€ mes	61,9€ mes
PREPARACIÓN OPOSICIONES	INFORMACIÓN EN RECEPCIÓN	30 € mes	45 € mes
ACTIVIDADES INFANTILES HAURENTZAKO JARDUERAK			
ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@	NO ABONAD@
DANZA ACROBATICA 5 a 13 años	VIERNES 17:00 h. 5 a 9 años	42,5 € trimestre	85 € trimestre
	VIERNES 18:00 h. 10 a 13 años	42,5 € trimestre	85 € trimestre
DANCE KIDS 4 a 8 años	MARTES 18:30 h.	42,5 € trimestre	85 € trimestre
NATACIÓN INFANTIL a partir 3 años	HORARIOS SEGÚN AÑO NACIMIENTO	2 días = 75 € trim.	2 días = 145 € trim.
	natacioncdt@gmail.com	1 día = 42,5 € trim.	1 día = 85 € trim.
NATACIÓN BEBES 6 meses hasta 3 años	VIERNES 16:45 h. 6 a 36 meses	42,5 € trimestre	85 € trimestre
	SABADO 09:45 h. 24 a 36 meses	42,5 € trimestre	85 € trimestre
	SABADO 11:15 h. 14 a 24 meses	42,5 € trimestre	85 € trimestre
	SABADO 12:00 h. 6 a 14 meses	42,5 € trimestre	85 € trimestre
PADEL	cdtpadel@gmail.com	52,5 € trimestre	105 € trimestre
ACTIVIDADES JUVENILES GAZTEENTZAKO JARDUERAK			
ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@	NO ABONAD@
KICK BOXING a partir de 12 años	MIERCOLES 19:30 h.	60 € trimestre	120 € trimestre
DANCE JUNIOR 9 a 14 años	VIERNES 18:00 h.	45 € trimestre	90 € trimestre
CICLO INDOOR JUVENIL 12 a 16 años	MARTES Y JUEVES 20:00 h	60 € trimestre	120 € trimestre

ACTIVIDADES INFANTILES

INICIO / FIN TRIMESTRES			PLAZOS DE INSCRIPCIÓN		
TRIMESTRES	INICIO	FIN	TRIMESTRES	ABONAD@S	NO ABONAD@S
1º	4 octubre	22 diciembre	1º	1 septiembre	20 septiembre
2º	10 enero	26 marzo	2º	20 diciembre	2 enero
3º	28 marzo	4 junio	3º	14 marzo	21 marzo

Inscripciones act. infantiles en recepción EXCEPTO NATACIÓN INFANTIL que se realiza vía mail en: natacioncdt@gmail.com
Nota: en el mail indicar nombre y dos apellidos, año nacimiento, teléfono y resumen solicitud.

Les recordamos que **LAS RENOVACIONES SERÁN AUTOMÁTICAS** Solo si **NO** quieren continuar o quieren realizar algún cambio deberán solicitarlo en recepción o para natación vía mail en natacioncdt@gmail.com durante las siguientes fechas: 13 al 19 diciembre y 14 al 20 marzo