

**Otro año más...
Ponte en forma con
nosotr@s**

2022

**RESERVAS en:
reservas.cdtafalla.com**

***Piscina climatizada - Zona spa - Piscina verano - Gimnasio
Actividades - Pistas polideportivas - Velódromo - Pistas padel***

**CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA**

TARIFAS ABONAD@S 2022

2022ko HARPIDEDUN TARIFAK

TARIFAS INDIVIDUALES <i>TARIFA INDIVIDUALAK</i>	ADULTOS (18 - 64 años)		MAYORES (65 años)		DISCAPACITADOS > 33%		INFANTILES (3 - 13 años)		JUVENILES * (14 - 17 años)		* EN TARIFAS JUVENILES solo de 16 a 18 años necesaria autorización padres para actividades adultos y gimnasio vip. Obligatorio acudir a realizar el alta junto a padre/madre/tutor. Sino existen actividades exclusivas para juveniles.
	MATRÍCULA	50 €		30 €		30 €		25 €		38 €	
Tipo de cuota	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	
TARIFA ABONAD@ piscina	29,91 €	328,97 €	17,65 €	194,09 €	7,48 €	82,24 €	14,96 €	164,49 €	22,43 €	246,73 €	
+ TARIFA VIP gimnasio vip	+11,79 €	+129,66€	+11,79 €	+129,66 €	+11,79 €	+129,66 €	--	--	+11,79 €	+129,66 €	
+ TARIFA BONO A actividades bono a (gim.vip gratis)	+26,30 € mes		+26,30 € mes		+26,30 € mes		--		+26,30 € mes		
+ TARIFA BONO B actividades bono b (gim.vip + bono a gratis)	+32,60 € mes		+32,60 € mes		+32,60 € mes		--		+32,60 € mes		
+ TARIFA BONO C actividades bono c a elegir (gim.vip + bono a gratis)	+47,40 € mes		+47,40 € mes		+47,40 € mes		--		+47,40 € mes		
+ TARIFA BONO D actividades bono d a elegir (gim.vip + bono a gratis)	+59,00 € mes		+59,00 € mes		+59,00 € mes		--		+59,00 € mes		

TARIFAS FAMILIARES <i>TARIFA FAMILIARAK</i> con menores de 18 años	2 PADRE/MADRE/TUTOR ABONAD@S						1 PADRE/MADRE/TUTOR ABONAD@S					
	por ADULTO (18 - 64 años)		por INFANTIL (3 - 13 años)		por JUVENIL * (14 - 17 años)		por ADULTO (18 - 64 años)		por INFANTIL (3 - 13 años)		por JUVENIL * (14 - 17 años)	
MATRÍCULA	50 €		GRATIS		GRATIS		50 €		25 €		38 €	
Tipo de cuota	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL
TARIFA ABONAD@ piscina	29,91€	328,97 €	GRATIS		11,19 €	123,06 €	29,91 €	328,97 €	7,51 €	82,62 €	15,66 €	172,26 €
+ TARIFA VIP gimnasio vip	+11,79 €	+129,66 €	--	--	+11,79 €	+129,66 €	+11,79 €	+129,66 €	--	--	+11,79 €	+129,66 €
+ TARIFA BONO A actividades bono a (gim.vip gratis)	+26,30 € mes		--		+26,30 € mes		+26,30 € mes		--		+26,30 € mes	
+ TARIFA BONO B actividades bono b (gim.vip + bono a gratis)	+32,60 € mes		--		+32,60 € mes		+32,60 € mes		--		+32,60 € mes	
+ TARIFA BONO C actividades bono c a elegir (gim.vip + bono a gratis)	+47,40 € mes		--		+47,40 € mes		+47,40 € mes		--		+47,40 € mes	
+ TARIFA BONO D actividades bono d a elegir (gim.vip + bono a gratis)	+59,00 € mes		--		+59,00 € mes		+59,00 € mes		--		+59,00 € mes	

ZONAS DE LA INSTALACIÓN DE LAS QUE SE PUEDE HACER USO CON TARIFA ABONAD@: piscina verano, piscina cubierta, zona hidroterapia, velódromo, pista polideportiva y gimnasio clubes.

PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN / ALTA SE DEBERÁ APORTAR:

Foto reciente tamaño carnet
Fotocopia DNI o en su defecto fotocopia libro familia
Fotocopia número cuenta bancaria
Tarjeta roja ciudadana si se tiene

PÉRDIDA DE TARJETA CIUDADANA

supondrá un coste de 6,75€ (necesario adjuntar foto reciente)

FORMA DE PAGO TARIFAS

El pago de la matrícula junto con la primera mensualidad (o parte proporcional mes) se efectuará en efectivo o mediante tarjeta, en el momento de realizar la inscripción.

El resto de pagos se realizarán mediante cuenta bancaria (pagos anticipados).

Permanencia mínima 3 meses.

Para darse de baja hay que acudir a recepción antes del día 25 del mes anterior.

Se cobrará 3,75 € por recibo bancario devuelto.

El pago de la matrícula se realizará solamente una vez, excepto si se cursa la baja que luego al volver a formalizar la inscripción habrá que volver a realizar el pago de matrícula.

TARIFAS NO ABONAD@S 2022

2022ko EZ HARPIDEDUN TARIFAK

ENTRADAS DIARIAS	ADULTOS (18 - 64 años)	MAYORES (65 años)	DISCAPACITADOS > 33%	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES (14 - 17 años)
PISCINAS + ZONA RELAX + VELÓDROMO + GIMNASIO pequeño	9,50 €	5,75 €	2,45 €	5,00 €	6,75 €
VELÓDROMO cicloturistas	5,45 €	5,45 €	5,45 €	5,45 €	5,45 €
DUCHA media hora max.	2,65 €	2,65 €	2,65 €	2,65 €	2,65 €
BONO QUINCENAL días consecutivos	ADULTOS (18 - 64 años)	MAYORES (65 años)	DISCAPACITADOS 33%	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES (14 - 17 años)
PISCINAS + ZONA RELAX + VELÓDROMO + GIMNASIO pequeño	28,92 €	17,06 €	17,06 €	14,46 €	21,69 €
BONO MENSUAL días consecutivos	ADULTOS (18 - 64 años)	MAYORES (65 años)	DISCAPACITADOS > 33%	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES (14 - 17 años)
PISCINAS + ZONA RELAX + VELÓDROMO + GIMNASIO pequeño	52,24 €	30,82 €	30,82 €	26,12€	39,18 €
BONOS ACTIVIDADES	ADULTOS (18 - 64 años)	MAYORES (65 años)	DISCAPACITADOS > 33%	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES (14 - 17 años)
BONO A solo uso actividades bono "a" y vestuarios	52,65 €	52,65 €	52,65 €	--	52,65 €
BONO B solo uso actividades bono "a" y "b" y vestuarios	65,30 €	65,30 €	65,30 €	--	65,30 €
BONO C solo uso actividades bono "a" y "c" y vestuarios	93,80 €	93,80 €	93,80 €	--	93,80 €
BONO D solo uso actividades bono "a" y "d" y vestuarios	118,05 €	118,05 €	118,05 €	--	118,05 €

PISTAS PADEL	
1 HORA PISTA incluye luz	6,20 €
NO ABONAD@S solo uso hora pista y vestuarios	7,80 €
BONO 10 HORAS PISTA exclusivo para abonad@s	29,60 €
Reservas a través de la web www.cdtafalla.com o llamando al 948 704 491	

ALQUILERES Y ARTÍCULOS	
ALQUILER PISTA POLIDEPORTIVA 1 hora	42,50 €
ALQUILER PALA PADEL 1 hora	2,15 €
ALQUILER PELOTAS PADEL 1 hora	1,10 €
ARTÍCULOS gorros, gafas, packs...	Información en recepción

TARIFAS VERANO 2022

2022ko UDAKO TARIFAK

TARIFAS INDIVIDUALES <i>TARIFA INDIVIDUALAK</i>	ADULTOS (18 - 64 años)	MAYORES (65 años)	DISCAPACITADOS > 33%	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES * (14 - 17 años)	20% descuento en abono verano para familias numerosas y monoparentales.
ABONO VERANO piscina 11/6 al 11/09	89,73 €	52,95 €	52,95 €	44,88 €	67,29 €	
+ TARIFA VIP gimnasio vip 11/6 al 11/9	+35,37 €	+35,37 €	+35,37 €	--	+35,37 €	
TARIFAS FAMILIARES <i>TARIFA FAMILIARAK</i> con menores de 18 años	2 PADRE/MADRE/TUTOR ABONAD@S			1 PADRE/MADRE/TUTOR ABONAD@S		
	por ADULTO (18 - 64 años)	por INFANTIL (3 - 13 años)	por JUVENIL * (14 - 17 años)	ADULTO (18 - 64 años)	por INFANTIL (3 - 13 años)	por JUVENIL * (14 - 17 años)
ABONO VERANO piscina 11/6 al 11/09	179,46 €	GRATIS	33,57 €	89,73 €	22,53€	46,98 €
+ TARIFA VIP gimnasio vip 11/6 al 11/9	+35,37 €	--	+35,37 €	+35,37 €	--	+35,37 €

ACTIVIDADES - JARDUERAK

AQUAFITNESS INTENSIDAD MEDIA

Actividad que comprende ejercicios que se desarrollan dentro del agua aprovechando las ventajas que este medio pueda ofrecer. Una sesión puede ser bastante **entretenida y provechosa** para el sistema cardiovascular de la persona así como de su sistema muscular obteniendo tonificación y fuerza, combinando ejercicio, música, ritmo y agua.

AQUAGYM INTENSIDAD BAJA

Actividad dirigida a personas adultas que quieran mejorar su condición física aprovechando las ventajas que confiere el agua. Trabajo para mejorar fuerza, flexibilidad, resistencia aeróbica y tono muscular.

AQUATERAPIA INTENSIDAD BAJA

La hidroterapia tiene como objetivo el empleo del agua como agente terapéutico en cualquier estado físico o temperatura, utilizando sus características químicas, mecánicas y térmicas, contribuyendo al alivio y curación de diversas enfermedades. Mejora del sistema respiratorio, circulatorio y beneficia al sistema nervioso.

BAILES LATINOS INTENSIDAD MEDIA

Aprende y disfruta con el ritmo y la marcha latinos (salsa, merengue, bachata, rueda cubana...) en un buen ambiente de grupo.

BODY FITNESS INTENSIDAD MEDIA

Programa dirigido a la población adulta que busca la realización de un ejercicio físico que potencie y mejore la resistencia muscular de los principales grupos musculares, mediante la realización de coreografías sencillas de ejercicios de musculación. Clase original con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo.

CICLO INDOOR INTENSIDAD ALTA

Programa dirigido a la población adulta que quiere realizar ejercicio físico atractivo y motivarte, pedaleando al ritmo de la música y consiguiendo con ello una mejora de los niveles de resistencia cardio respiratoria y muscular.

DANZA ACROBÁTICA

La danza acrobática es un estilo de baile que combina la técnica de la danza clásica con elementos acrobáticos. Se define por su carácter deportivo, su coreografía única, que combina a la perfección la danza y la acrobacia, y su uso de la acrobacia en un contexto de baile.

ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO INTENSIDAD ALTA

Actividad dirigida a la población adulta y basada en recuperar un estado de salud óptimo replicando los movimientos de nuestros antepasados mediante ejercicios funcionales como estiramientos cortos y de alta intensidad.

GIMNASIA MANTENIMIENTO INTENSIDAD BAJA

Programa dirigido a la población adulta. Actividad equilibrada y saludable que pretende conseguir un acondicionamiento físico general. Ejercicios principalmente aeróbicos, con trabajos de flexibilidad, coordinación, movilidad muscular y tonificación muscular.

GIMNASIA MÉDICA INTENSIDAD BAJA

Actividad dirigida a gente con diabetes, sobrepeso, y problemas crónicos de corazón. Atención personalizada por parte de nuestro monitor, programa trimestral orientado a la mejora de la condición física. Grandes avances con poco tiempo.

HIPOPRESIVO INTENSIDAD BAJA

Técnicas de ejercicio que mejoran el tono de tu cintura dotándola de mayor estabilidad y fuerza. Potencia esta zona crucial para una buena postura y prevención de molestias de espalda además de la zona abdominal.

KICK BOXING INTENSIDAD ALTA

Programa dirigido a la población adulta que busca la realización de un ejercicio físico moderado intenso, en oposición a un adversario en el que se utilizan técnicas de golpeo y barrido de brazos y piernas.

NATACIÓN ADULTOS INTENSIDAD MEDIA

La "Natación para adultos" está planteada hacia un trabajo y acondicionamiento físico básico, así como el aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica de natación. Diferentes niveles de aprendizaje, Iniciación y perfeccionamiento dentro de un mismo horario. Te divertirás y aprenderás seguro. Pierde el miedo!!

NATACIÓN BEBES

Esta Actividad consiste en un trabajo de la propiocepción y de los mecanismos reflejos innatos en el niño, además se trabaja la estimulación sensorial con diferentes formas y colores con objeto de despertar en el niño una motricidad temprana. Cada niño va siempre acompañado de un adulto.

NATACIÓN INFANTIL

Actividad de familiarización y dominio en el medio acuático con técnicas de natación, imprescindible para niños mayores de 3 años sin la compañía de los padres. Se establecen diferentes grupos basados en las edades en los más pequeños y en el nivel de nado y habilidades acuáticas en los más mayores.

PADEL INTENSIDAD MEDIA

Actividad para todas las edades, se ofrecen cursos de 1 hora dos horas semanales, con el fin de iniciarte en este deporte o bien perfeccionar tu juego a través de nuestros monitores. Amplio abanico de horarios, y edades. Pruébalo, quedarás enganchado.

PILATES COMBINADO INTENSIDAD MEDIA

Combinación de Pilates suelo y Pilates Máquina, es la unión perfecta de estas dos modalidades, suelo y máquina, te ayudará a mejorar tanto salud como bienestar.

PILATES MÁQUINAS INTENSIDAD MEDIA

Los ejercicios pilates en los aparatos se caracterizan por el esfuerzo en contra o a favor de una serie de muelles, de diferentes intensidades. Los aparatos ayudan a mover el cuerpo pero también ofrecen la posibilidad de desafiar la ejecución de un ejercicio que ya se realiza correctamente. Pilates con máquinas (Pilates Mat) tiene un nivel de intensidad mayor que el pilates suelo.

PILATES SUELO INTENSIDAD MEDIA

Programa dirigido a la población adulta que busca la realización de un ejercicio físico que mejore su silueta, aspecto y forma física mediante la realización de ejercicios de tonificación muscular y flexibilidad teniendo como fundamento el transversal del abdomen, la respiración y la postura global de todo el cuerpo. (Pilates MatWork).

PREPARACIÓN OPOSICIONES NATACIÓN INTENSIDAD ALTA

Actividad dirigida a personas que dominan varios estilos y que desean mejorar su condición física a través del entrenamiento en el agua, orientado a la preparación de Oposiciones. Te ofrecemos un trabajo personalizado de entrenamiento para ayudarte a conseguir tus objetivos.

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN INTENSIDAD ALTA

Programa dirigido a la población adulta. El entrenamiento trx es un sistema basado en la suspensión, donde aprovechando el peso de nuestro propio cuerpo conseguiremos ejercitar de manera completa la musculatura corporal. Es un entrenamiento natural donde se ejercitan los grupos de músculos que intervienen en la realización del movimiento, consiguiendo realizar un entrenamiento de ayuda a mejorar el conjunto nuestro cuerpo. Mejora fuerza, control corporal, resistencia muscular y tono abdominal.

CALENDARIO - 2022 - EGUTEGIA

YOGA INTENSIDAD BAJA

Programa dirigido a la población adulta que busca la realización de un ejercicio físico que armonice su estado físico y psíquico mediante la realización de movimientos con sentido milenario (asanas) en los que la respiración, ajuste postural y concentración son fundamentales.

DANCE FIT INTENSIDAD MEDIA

Programa dirigido a la población adulta que busca una actividad para mejorar los niveles de resistencia muscular, flexibilidad y coordinación. Esta basada en ritmos latinos que transmiten la energía y pasión necesarias para hacer una sesión de zumba el elemento idóneo para mejorar la condición física a todos los niveles.

GIMNASIO / SALA VIP

SERVICIOS DE ASESORAMIENTO GUIADO

1. Entrevista: En el mismo gimnasio, se toman una serie de datos para la realización de un programa de ejercicios individualizado
2. Muestra de la zona de trabajo: se muestra el gimnasio completo, zonas de entrenamiento y maquinaria.
3. Explicación del programa de ejercicios: explicación al usuari@ de todo el programa de ejercicios realizado individualmente, en cada zona y en cada máquina asegurando con detalle la correcta ejecución y técnica del ejercicio, al igual que el uso correcto de materiales. Además se detallaran los objetivos y se le comunicara la permanente disposición ante cualquier duda, cambio en programa o revisión.
4. Seguimiento y revisión: tras comenzar con la ejecución del programa, el equipo técnico siempre estará para realizar el seguimiento y corrección para que la técnica sea segura y eficiente.



FORMACIONES Y RETOS

A lo largo de la temporada, se plantearán retos y jornadas exprés para profundizar más en los ejercicios que se pueden realizar en la sala.



HORARIOS

• Monitor

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00-11:00 17:00-20:00	10:30-12:00 17:30-21:00	09:00-11:00 17:00-21:00	10:30-12:00 17:30-21:00	16:30-19:30

Estos horarios podrán verse modificados en temporada de verano y durante el año.

• Sala / Gimnasio

El horario de apertura es el horario de la instalación y el horario de cierre es media hora antes del cierre de la instalación. (ver dorso folleto)

NORMATIVA (ver apartado normativas)

Entre otras a destacar el acceso a la sala con una toalla para el uso de máquinas al igual que con calzado limpio para una higiene fundamental y recoger el material una vez utilizado para que las condiciones de uso sean las adecuadas para tod@s.

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA - TAFALLA KIROL HIRIA

ENERO - URTARRILA						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

FEBRERO - OTSAILA						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO - MARTXOA						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL - APIRILA						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO - MAIATZA						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

JUNIO - EKAINA						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIO - UZTAILA						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO - ABUZTUA						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTIEMBRE - IRAILA						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE - URRIA						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE - AZAROA						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE - ABENDUA						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Horarios Verano	Lunes a viernes	Sábados	Domingos y festivos
Piscinas Exteriores (1)	10:30 - 20:45 h.	10:30 - 20:45 h.	10:30 - 20:45 h.
Piscinas Cubiertas (2)	08:00 - 22:00 h.	08:00 - 21:00 h.	09:00 - 14:00 h.
Instalaciones (1) (3)	08:00 - 22:30 h.	08:00 - 21:30 h.	09:00 - 21:00 h.

Instalación cerrada

Dom. y Fest. invierno (09:00-14:00h.)

Media jornada (08:00-15:00h.)

Horario piscina verano (10:30 - 20:45)

Piscinas cubiertas cerradas - horario piscinas verano 10:30 - 21:00 h.

Horario fiestas (10:30-17:00h.) piscinas verano - piscinas cubiertas cerradas

Horario domingos y festivos verano 09:00 - 21:00 h. piscinas cubiertas 09:00 - 14:00h.

(1) Excepto del 14 al 20 de agosto 10:30 a 17:00h.

(2) Excepto del 14 al 31 de agosto cerrado

(3) Excepto del 21 al 31 de agosto 10:30 a 21:00h.

EDIFICIO PISCINAS

- **Sala VIP Musculación y Cardiovascular:** Sala situada en primera planta, ésta sala dotada de la más moderna tecnología en cuanto a máquinas de musculación y cardiovascular. Un espacio idóneo para ponerse en forma.
- **Sala Musculación “ Clubes”:** Sala situada en primera planta, ésta sala dotada de máquinas de musculación y cardiovascular.
- **Zona de Spa:** Balneario en el que el usuario podrá obtener los beneficios de la hidroterapia para mejorar su salud; circuito de chorros. Compuesto además por una Sauna Seca y un Baño de Vapor.
- **Piscinas Cubiertas:** Compuesta por una Piscina de competición de 25 m, una Piscina de Aprendizaje para la realización de Cursos y uso del vaso como recreo o nadadores. Así como una piscina de Chapoteo para los más pequeños.
- **Zona de Tratamientos:** Situada en planta sótano, destinada a masajes, tratamientos corporales (barros, chokolaterapia, etc.) además de servicio de Fisioterapeuta.
- Salas de Actividades: 6 amplias salas multiusos están destinadas a dar el servicio de actividades y programas deportivos.
- **Pistas Polideportivas:** Dos pistas de 40 *20 m para poder realizar cualquier actividad deportiva.
- **Pista Velódromo:** pista artificial de cemento y pintura de forma de rectángulo redondeado, con las curvas peñadas, la cual se utiliza para rodar con bicis de pista las cuales son de piñon fijo, sin frenos y sin rueda libre, aunque también se permiten bicis de carretera.
- **Entrenador Personal:** Tanto en agua como en Seco, entrenamientos personalizados en agua para preparar oposiciones, preparar competiciones, medias maratones, etc...
- **Actividades para prevenir y cuidar de tus enfermedades:** Tanto en Agua como en Seco ofrecemos actividades como Acuaterapia y Gimnasia Médica para personas con problemas de Corazón y diabetes dentro del programa que dirige el Centro de Salud.

ESPACIOS EXTERIORES

- **Pistas de padel:** 3 pistas de Pádel de cristal cubiertas.
- **Piscinas exteriores:** 3 piscinas exteriores ofrecen al usuario un espacio donde refrescarse durante la temporada estival. Una piscina de chapoteo para los más pequeños, una piscina grande de recreo y la piscina denominada de “competición”.
- **Zona verde:** Rodeando las piscinas exteriores el usuario dispone de zona verde con sombrillas para disfrutar del sol durante el verano, así como los días que desee

salir accediendo por las piscinas cubiertas.

- **Campo de Voley Playa/Asadores:** Situados en la zona trasera de las Pisc. Exteriores, acceso libre.
- **Asadores:** Acceso libre durante la campaña de verano para todos los abonados.

IGERILEKUEN ERAIKINA

- **Muskulazio gela vip eta kardiobaskularra:** lehen solairuan dago, teknologiarik aurreratuena muskulazio eta kardiobaskular makineta. Leku ezin egokiagoa sasoi beteaz jartzeko.
- **Muskulazio gela “Taldea”:** beheko solairuan dago eta muskulazio eta kardiobaskular makinak ditu.
- **Spa gunea:** osasuna hobetzeko hidoterapiaren onurak ezagutu; zurrusta-zirkuitoa. Sauna lehor eta lurrun bainua ere baditu.
- **Igerileku estaliak:** 25 m.ko lehiaketa-igerilekua, ikasteko igerilekua, jostaldi moduan erabiltzeko eta igeri egiteko. Haurrentzat ere plisti-plasta igerilekua dago.
- **Tratamendu-gunea:** sotoan dago, masajeak, gorputz-tratamenduak (lohia, txokolaterapia, ea) eta fisioterapeuta zerbitzua.
- **Jarduera-gela:** erabilera anitzeko 6 gela kirol jarduera eta programak burutzeko.
- **Kirol anitzeko pista:** 40* 20m.ko bi pista edozein kirol egin ahal izateko.
- **Belodromo pista:** pista artifiziala porlanezkoa eta margotua, laukizuzena borobildua, bihurtuak goratuak, pistako bizikletekin ibiltzeko, piñoi finkoa, galgarik gabeak eta gurpil askerik gabeak. Errepideko bizikletak ere sar daitezke.
- **Entrenatzaile pertsonala:** uretan zein lehorrean, entrenamendu pertsonalizatuak uretan, oposaketak, lehiaketak, maratoi erdiak, ea prestatzeko.
- **Gaixotasunak saihesteko edo zaintzeko jarduerak:** uretan zein lehorrean, akuaterapia eta mediku-gimnasia bihotz arazoak, diabetesa dutenentzat, Osasun Zentroak bideratzen duen programaren barruan.

KANPOKO GUNEAK

- **Padel pista:** 3 padel pista, kristalez estaliak.
- **Kanpoko igerilekuak:** 3 igerileku udan erabili ahal izateko: Haurrentzako plisti-plasta igerilekua, jostaldikoa eta “lehiaketakoa”.
- **Berdegunea:** igerilekuen inguruan berdegunea dago, eguzkitakoekin eguzkitik babesteko eta igerileku estalietatik ateratzeko sarbidea.
- **Boleibol hondartzak/erretegiak:** kanpoko igerilekuen atzeko aldean, sarbidea irekia.
- **Erretegiak:** udaldian sarbide irekia abonatuentzat.

NORMAS ACTIVIDADES

- * Se ruega guarden sus efectos personales y objetos valiosos en las taquillas. Prohibido llevar los efectos personales a las salas.
- * Es obligatorio llevar en todo momento prendas y calzados limpios para el uso exclusivo de las salas.
- * No esta permitido ni bebidas alcohólicas, ni comida así como tampoco fumar.
- * Aquella persona que se apunte a una actividad hará frente al pago íntegro de la misma.
- * El participante de la actividad podrá darse de baja durante la 1ª semana del curso, pasado este plazo no se devolverá el importe abonado, excepto en causa de baja por causas médicas justificadas que el importe se compensará en futuros pagos.
- * Los participantes no entrarán en la sala hasta que llegue el monitor.
- * La sesión no finaliza hasta que no se haya realizado la vuelta a la calma y los estiramientos
- * La empresa no se hace responsable de las posibles lesiones, heridos, robos o pérdidas producidas.

NORMAS GIMNASIO VIP

- * Depositar la tarjeta y llave de taquilla en el tarjetero.
- * Obligatorio recoger el material una vez utilizado.
- * Obligatorio limpiar el material y la máquina con papel después de su utilización
- * Acceso exclusivo al gimnasio vip con tarjeta. La tarjeta es personal e intransferible.
- * El horario de cierre del gimnasio vip es ½ hora antes del cierre de la instalación
- * Prohibida la entrada a menores de 16 años.
- * Es obligatorio llevar en todo momento prendas y calzados limpios para el uso exclusivo de la sala vip y una toalla.
- * Se ruega guarden sus efectos personales y objetos valiosos en las taquillas. Prohibido llevar los efectos personales a las salas.
- * Siempre se deberán atender las indicaciones del monitor.

OTRAS NORMAS INSTALACIÓN

- * Las cuotas se pagarán por anticipado en efectivo, tarjeta o mediante recibo bancario.
- * La dirección podrá rescindir la condición de abonado si no cumple la normativa vigente.
- * La empresa gestora se reserva el derecho de cerrar 15 días al año.
- * La inscripción es individual para cada abonado, no se puede ceder ni transferir y su importe no es reembolsable.
- * El acceso a la instalación se realizará siempre por medio de la tarjeta de abonado, dicha tarjeta es personal e intransferible.
- * Ni la propiedad, ni la empresa gestora ni su personal serán responsables de ninguna pérdida, daño, robo o lesiones.
- * Por motivos de seguridad, se ruega a los guarden sus efectos personales y objetos valiosos en las taquillas.
- * Tanto el Ayto. como la empresa gestora tienen prioridad a la hora de realizar reservas.
- * No está permitido ni bebidas alcohólicas ni comida, así como tampoco fumar.
- * En caso de pérdida, extravío o deterioro por negligencia de la tarjeta, se devengará un importe de 6,40 €.
- * Los abonados de la instalación podrán cancelar su pertenencia voluntaria a la misma mediante notificación en recepción con al menos 5 días de antelación, mediante cumplimentación del correspondiente impreso de baja. Todas las cuotas deberán estar pagadas en el momento de la cancelación.

NORMAS PISCINA

- * Prohibido entrar al recinto de la piscina vestido o con calzado de calle.
- * Siempre se deberán atender las indicaciones del socorrista.
- * Piscina relax prohibida entrada a menores de 16 años.
- * Sauna húmeda y baño turco prohibida entrada a menores de 18 años.
- * Los menores de 6 años deben estar siempre acompañados en el agua.
- * Prohibido menores de 10 años solos en el recinto de la piscina.
- * Es de obligatorio cumplimiento el uso de chanclas, gorro y bañador.
- * Es de obligatorio cumplimiento ducharse antes de entrar en el agua.
- * Prohibido entrar con balones, colchonetas, pelotas...
- * En la piscina de competición el nado siempre deberá realizarse por la calle de la derecha.

NORMAS VELÓDROMO Y PISTAS POLIDEPORTIVAS

- * Las reservas de pistas deberán efectuarse con 1 semana de antelación.
- * Para acceder a las pistas o velódromo obligatorio utilizar el túnel de acceso.
- * Cuando se utilice la pista de patinaje o de correr siempre se deberá ir al contra de los ciclistas y mantener distancia de seguridad.
- * Sábados a la tarde no se podrá utilizar el velódromo.
- * Obligatorio uso de casco.
- * Prohibido llevar elementos que puedan caerse de la bici como botellines, infladores, etc...

JARDUEREN GAINEKO ARAUK

- * Norberaren gauzak eta objektu balioetsuak armairuan gordetzea eskatzen da. Debekatua norberaren gauzak geletara eramatea.
- * Derrigorrezkoa da denbora gutzian jantzi eta oinetako garbiak eramatea geletan soilik erabiltzeko.
- * Debekatua daude edari alkoholdunak eta janaria, ezin da erre.
- * Jarduera batean izena ematen duen pertsonak osorik ordainduko du.
- * Jarduera bateko parteideak baja har dezake ikasturtearen 1. asteen, epe hau gainditzen denean ez da dirurik itzuliko, salbu arrazoi medikuek horrela egiaztatuko balute. Kasu horretan ondorengo ordainketetan konpentsatuko da.
- * Parte hartzaileak ez dira gelan sartuko monitorea heldu arte.
- * Saioa ez da bukatzen baldia eta luzamenduak egin arte.
- * Enpresa ez da arduratuko balizko hondamen, lapurreta edo galeren kasuetan.

VIP GIMNASIOKO ARAUK

- * Txartela eta armairuko giltza txarteldegian utzi.
- * Materiala erabili ondoren, bildu.
- * Materiala eta makina erabili ondoren, paperez garbitu.
- * VIP gimnasioan sartzen ahal da instalazioa ibxi baino ordu ½ bat lehenago arte.
- * 16 urtetik behekoak debekatua dute sarrera.
- * VIP gelan egoteko denbora gutzian jantzi eta oinetako garbiak erabili behar dira.
- * Arren, norberaren gauzak eta gauza balioetsuak armairuetan gorde. Debekatua aipatutako gauzak geletara eramatea.
- * Irakaslearen azalpenei jaramon egin.

INSTALAZIOKO BESTE ARAU BATZUK

- * Kuotak aldeaz aurretik ordainduko dira, eskudirutan, tartela edo bankuko ordainagiriaren bidez.
- * Zuzendaritzak abonatura deuseztatu dezake, indarrean dagoen araudia betetzen ez bada.
- * Kudeatzaileak urtean 15 egun itxeko eskubidea du.
- * Inskripzioa norberarena da, ezin da inori eman ez utzi, eta zenbatekoa ezin da itzuli.
- * Instalazioetan txartelarekin sartu behar da, txartela pertsonal eta besterenezina da.
- * Jabetza, enpresa kudeatzailea eta instalazioko langileak ez dira arduratuko galaraz, hondamenaz, lapurretaz edo kalteaz.
- * Segurtasunagatik, norberaren gauzak eta objektu balioetsuak armairuetan gorde.
- * Udalak zein enpresa kudeatzaileak lehentasuna dute erreserbak egiteko uanean.
- * Debekatua daude edari alkoholdunak eta janaria, ezin da erre.
- * Txartela hondatu edo galdu egiten bada, 6,40 euro ordaindu beharko da.
- * Instalazioko abonatuak ezetzatu dezakete borondatez bertako kide izatea; harrean-lakuan jakinarazpen idatzia eman behar dute 5 egun lehenago dagokion baja-eskubidearen bitartez. Kuota gutziak ordainduta egongo dira ezetzatze momentuan.

IGERILEKUKO ARAUK

- * Debekatua igerileku barrutian sartzea jantzi eta edo kaleko oinetakoekin.
- * Sorostlearen argibideei jarraitu behar zaie.
- * 16 urtetik behekoak ezin dira lasaitasun-igerilekuan sartu.
- * 18 urtetik behekoak ezin dira sauna hezean eta bainu turkiarrean sartu.
- * 6 urtetik behekoak heldu batekin egon behar dute uretan.
- * 10 urtetik behekoak ezin dira bakarrik egon igerileku barrutian.
- * Nahitaez uretan sartu baino lehen dutxatik pasa behar da.
- * Debekatua baloiekin, kolbonetekin, pilotekin sartzea uretan.
- * Lehiaketa-igerilekuan eskuineko kaletik igeri egin behar da.

BELODROMO ETA KIROL ANITZKO PISTAKO ARAUK

- * Pistak astebete leheneko erreserbatu behar dira.
- * Sartu pistetara edo belodromora sarbide tuneletik.
- * Iristaketa edo lasterketa pista erabiltzen direnean txirridularien kontrako norabidean joan eta segurtasun distantziak mantendu.
- * Larunbata arratsaldean ezin da belodromoa erabili.
- * Kaskoa derrigorrezkoa da.
- * Txirridulatik eror daitezkeen elementuak debekatua daude: botilatxoak, puz-gailuak...



ZONA CARDIOPROTEGIDA

HORARIO DE LA INSTALACIÓN

Lunes a Viernes 08:00 a 22:30 horas.

Sábados 08:00 a 22:00 horas.

Domingos y festivos 09:00 a 14:00 horas.

(En verano los horarios son modificados, ver calendario)

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA TAFALLA KIROL HIRIA

C/ ABACO Nº 54 - 31300 TAFALLA

Teléfonos: 948 70 44 91 - 672 25 39 71

e-mail: info.cdtafalla@masquatro.com • www.cdtafalla.com

Síguenos en Facebook: @CDTafalla y en Instagram: cdtafalla

Por motivos varios como errores, variaciones, etc... Toda la documentación de este folleto puede verse modificada durante el transcurso del año.