

# ACTIVIDADES 2024/2025 JARDUERAK

Octubre a Mayo **Urritik Maiatzera**

**20**  
**ANIVERSARIO**



**CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA**  
**TAFALLA KIROL HIRIA**



**MASQUATRO**  
GESTION DE INSTALACIONES DEPORTIVAS  
KIROL INSTALAKUNTZEN KUDEAKETA

**NOVEDADES**

# 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 ejercicios de musculación con soporte musical. Clase original con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo.

## **CICLO INDOOR (Spinning)** 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.

## **ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO (Paleo)** 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.

## **MULTIFITNESS** 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.

## **DANCE (Zumba)** 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 dance el elemento idóneo para mejorar la condición física a todos los niveles.

## **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 o 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).

## **FIT MAYORES 55** INTENSIDAD BAJA

Actividad dirigida a población adulta de más de 55 años que tiene como objetivo mantener la masa muscular con los beneficios que esto conlleva para la salud y la calidad de vida física y mental. Se realiza trabajo de fuerza y movilidad articular finalizando con estiramientos.

## **ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN (TRX)** INTENSIDAD ALTA

Programa dirigido a la población adulta. El entrenamiento 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.

## **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.

### HIT **INTENSIDAD ALTA**

Actividad dirigida a la población adulta que dispone de poco tiempo ya que suelen ser entrenamientos cortos e intensos. En el que se combinan tanto la fuerza como resistencia y cardio.

### BODY BALANCE **INTENSIDAD MEDIA**

Actividad dirigida a población adulta, que en una misma sesión intenta abarcar y trabajar la propiocepción, la fuerza muscular y la relajación mental a través de ejercicios basados en pilates, yoga y tonificación.

### ENDURANCE **INTENSIDAD MEDIA**

Actividad dirigida a la población adulta en la que se combinan fuerza, cardio y resistencia con diferentes tipos de ejercicios y actividades.

### MMA **INTENSIDAD ALTA**

Practica diferentes artes marciales dentro de una misma actividad, : karate, kickboxing, boxeo, muay thai, judo, lucha libre, lucha grecorromana, jiu jitsu, taekwondo y muchas otras más. Evádetes de tu rutina diaria durante 1 hora y media que dura cada sesión.

### BOXEO **INTENSIDAD ALTA**

Anímate con nuestra nueva actividad. El boxeo, al ser un deporte de alto impacto, ayuda a mejorar tu capacidad aeróbica y tu resistencia anaeróbica. Ponte en forma, aprende nuevas técnicas, disfruta con los deportes de contacto y mejora tu estado físico en una actividad grupal.

### STARTING GYM JUVENIL **INTENSIDAD ALTA**

Si tienes entre 13 y 16 años, y quieres iniciarte en el Gimnasio, no dudes en apuntarte en esta actividad. Es muy importante tu inicio de mano de nuestros monitores, para que te faciliten las mejores técnicas y el buen uso de la sala fundamental para prevenir lesiones, y hacer los ejercicios correctamente



# NUEVA

## FORMA DE INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES

Las inscripciones se realizarán a través del  
**ÁREA SOCIO - CD TAFALLA**  
**ADULTOS**

### 1 - Usuario

(N.º ficha cliente en la tarjeta roja debajo de la foto)

### 2 - Contraseña

(en caso de no tener darle a recordar contraseña)

### 3 - Menú / apartado mis bonos

Seleccionar el bono a elegir y seguir los pasos hasta realizar la inscripción.

## INFANTILES / JUVENILES

Al ser menores de edad, la inscripción deberá realizarla el padre, madre o tutor desde su área de socio como se indica anteriormente (apartado adultos)

### EXCEPCIONES - INSCRIPCIONES PÁDEL

Menores - [inscripcionespadeldemenores@hotmail.com](mailto:inscripcionespadeldemenores@hotmail.com)

Adultos - [inscripcionespadeltafalla@hotmail.com](mailto:inscripcionespadeltafalla@hotmail.com)

Inscripciones también a través de recepción o en [info.cdtafalla@masquatro.com](mailto:info.cdtafalla@masquatro.com)



Ciudad Deportiva TAFALLA Kirol Hiria



# ACTIVIDADES ADULTOS HELDUENTZAKO JARDUERAK

Temporada 2024-25 Octubre-Mayo

## BONO "A" BONO "B" BONO "C" BONO "D"

LUNES / ASTELEHENA			MARTES / ASTEARTEA			MIÉRCOLES / ASTEAZKENA			JUEVES / OSTEGUNA			VIERNES / OSTIRALA		
HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA
8:45	PIL.COMBINADO	4	8:45	PILATES SUELO	3	8:45	PIL.COMBINADO	4	8:45	PILATES SUELO	3	8:45	PIL. MÁQUINAS	4
9:30	CICLO INDOOR	1	9:30	PILATES SUELO	3	9:30	CICLO INDOOR	1	9:30	PILATES SUELO	3	9:30	CICLO INDOOR	1
9:15	YOGA	3	9:30	BODY FITNESS	2	9:15	YOGA	3	9:30	BODY FITNESS	2	9:15	YOGA	3
15:30	ENDURANCE	1	10:00	AQUAGYM	piscina	15:30	ENDURANCE	1	10:00	AQUAGYM	piscina	15:30	ENDURANCE	curva gradas
16:00	AQUATERAPIA	piscina	11:00	AQUAGYM	piscina	16:00	AQUATERAPIA	piscina	11:00	AQUAGYM	piscina	17:00	MULTIFITNESS	2
17:00	MULTIFITNESS	2	10:30	ENT. EVOLUTIVO	curva gradas	17:00	MULTIFITNESS	2	10:30	ENT. EVOLUTIVO	curva gradas	17:30	BODY BALANCE	3
18:00	MMA	tatami	15:30	PILATES SUELO	3	19:00	MMA	tatami	15:30	PILATES SUELO	3	19:00	SPARRING	tatami
18:00	DANCE GOLD	2	17:30	CICLO INDOOR	1	18:00	DANCE GOLD	2	17:30	CICLO INDOOR	1	19:00	BARRA SUELO	2
18:00	ENT. EVOLUTIVO	curva gradas	17:45	PILATES SUELO	3	18:00	ENT. EVOLUTIVO	curva gradas	17:45	PILATES SUELO	3	20:00	BAILES LATINOS	2
18:00	YOGA	3	18:45	BODY BALANCE	3	18:00	YOGA	3	18:45	BODY BALANCE	3			
18:30	PIL.COMBINADO	4	19:00	BOXEO	tatami	18:30	PIL.COMBINADO	4	19:00	BOXEO	tatami			
19:00	CICLO INDOOR	1	19:00	ENT. SUSPENSIÓN	4	19:00	CICLO INDOOR	1	19:00	ENT. SUSPENSIÓN	4			
19:00	AQUAFITNESS	piscina	19:00	BODY FITNESS	2	19:00	AQUAFITNESS	piscina	19:00	BODY FITNESS	2			
19:00	ENT. EVOLUTIVO	curva gradas	19:10	CICLO INDOOR	1	19:00	ENT. EVOLUTIVO	curva gradas	19:10	CICLO INDOOR	1			
19:00	Movilidad Articular	2	19:45	PILATES SUELO	3	19:00	Movilidad Articular	2	19:45	PILATES SUELO	3			
19:15	HIT	3	20:00	NAT. ADULTOS	piscina	19:15	HIT	3	20:00	NAT. ADULTOS	piscina			
19:15	Natación master	piscina	20:00	CICLO INDOOR	1	19:15	Natación Master	piscina	20:00	CICLO INDOOR	1			
19:30	KICK BOXING	tatami	20:00	ENT. SUSPENSIÓN	4	19:00	KICK BOXING	tatami	20:00	ENT. SUSPENSIÓN	4			
19:30	PIL. MÁQUINAS	4	20:00	POWER EXPRESS	2	19:30	PIL. MÁQUINAS	4	20:00	POWER EXPRESS	2			
19:30	BOSU EXPRESS	2	20:30	CORE EXPRESS	2	19:30	BOSU EXPRESS	2	20:30	CORE EXPRESS	2			
20:00	BODY FITNESS	2	21:00	BAILES LATINOS	2	20:00	BODY FITNESS	2	21:00	BAILES LATINOS	2			
20:00	CICLO BALANCE	1				20:00	CICLO BALANCE	1						
20:30	PILATES SUELO	3				20:30	PILATES SUELO	3						

### OTRAS ACTIVIDADES ADULTOS FIT MAYORES 55 AÑOS \*

Lunes 9:30 h. y Miércoles 9:30 h.  
Miércoles 10:30 h. y Viernes 9:30 h.

Abonad@s 20,62 € mes.

No abonad@s 41,29 € mes.

\* en caso de querer acudir a otras actividades de bonos. La tarifa será del bono sin coste adicional por esta actividad.

### PADEL ADULTOS

Inscripciones en:

inscripcionespadelfafalla@hotmail.com

Tarifa bono B actividades

**NEW!**

BONO A	BONO B	BONO C	BONO D	BONO CONTACTO
Paga el bono y disfruta de todas sus actividades Abonad@s + 28,48 € No abonad@s 57,05 €	Paga el bono y disfruta de todas sus actividades + todas del bono A Abonad@s + 35,35 € No abonad@s 70,76 €	Paga 1 actividad (2 días) del bono y disfruta también de todas del bono A Abonad@s + 51,34 € No abonad@s 101,63 €	Paga 1 actividad (2 días) del bono y disfruta también de todas del bono A Abonad@s + 63,98 € No abonad@s 127,93 €	Paga el bono y disfruta de todas sus actividades Abonad@s + 28,48 € No abonad@s 57,05 €

**GIMNASIO FITNESS gratuito para abonados con bono actividad**

**ATENCIÓN** L@s 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.cdtafalla.com>

El coste mensual de las actividades siempre es el mismo, independientemente del número de sesiones (provocado por festivos, vacaciones, o inicios y finales...). Las cuotas de actividades se renovarán automáticamente. Para darse de baja en las actividades hay que realizarlo en recepción siempre antes del día 25 de cada mes.

### PLAZOS INSCRIPCIÓN ADULTOS

**ABONAD@S a partir del 2 septiembre**

**NO ABONAD@S a partir del 16 septiembre**

Resto temporada siempre que haya plazas disponibles

**FIN TEMPORADA 31 MAYO**

TODAS LAS TARIFAS DE ACTIVIDADES PODRÁN VERSE MODIFICADAS PARA EL AÑO 2025 SEGÚN INCREMENTO REALIZADO POR AYUNTAMIENTO Y EMPRESA

# ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS

ENTRENAMENDU PERTSONALIZATUAK

## Dirigidos a:

- Preparación oposiciones
- Preparación pruebas deportivas
- Preparación específica padel
- Preparación específica natación
- Cambios físicos
- Gimnasia preventiva
- Nutrición acorde a tus objetivos

Tarifa  
especial  
abonad@s

**BONOS 6 SESIONES**

( orientado a 1 mes y medio )

**BONOS 12 SESIONES**

( orientado a 3 meses )

**PLAZAS LIMITADAS**

Entrenamientos individuales  
o grupos pequeños

MASQUATRO

tafalla

**CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA KIROL HIRIA**

MÁS INFORMACIÓN EN RECEPCIÓN O CON NUESTROS MONITORES

## ACTIVIDADES MENORES ADIN TXIKIKOENTZAKO JARDUERAK

TRIMESTRALES

### ACTIVIDADES INFANTILES - HAURRENTZAKO JARDUERAK

ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@S	NO ABONAD@S
DANCE KIDS 5 a 9 años	VIERNES 18:00 H.	48,61 € trimestre	97,16 € trimestre
NATACIÓN INFANTIL a partir 3 años	Horarios según año nacimiento	2 días = 85,76 € trim. 1 día = 48,61 € trim.	2 días = 165,76 € trim. 1 día = 97,16 € trim.
NATACIÓN BEBES (6 a 35 meses)	Horarios según año nacimiento	48,61 € trimestre	97,16 € trimestre
PADEL	inscripcionespadelmenores@hotmail.com	60,01 € trimestre	120,02 € trimestre

### ACTIVIDADES JUVENILES - GAZTEENTZAKO JARDUERAK

ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@S	NO ABONAD@S
KICK BOXING a partir de 12 años	MIÉRCOLES Y VIERNES 18:00 h.	68,58 € trimestre	137,20 € trimestre
DANCE JUNIOR 10 a 13 años	VIERNES 19:00 h.	48,61 € trimestre	97,16 € trimestre
CICLO INDOOR JUVENIL 12 a 16 años	MARTES Y JUEVES 20:00 h	68,58 € trimestre	137,20 € trimestre
STARTING GYM JUVENIL 12 a 15 años	LUNES Y MIÉRCOLES 16:30 h.	60 € trimestre	120 € trimestre
ENT. EVOLUTIVO JUVENIL 12 a 15 años	MARTES Y JUEVES 17:00 h	60 € trimestre	120 € trimestre

### ACTIVIDADES INFANTILES JUVENILES/HAURRENTZAKO ETA JARDUERAK

#### INICIO / FIN TRIMESTRES

Trimestres	Inicio	Fin
1º	30 sept.	21 diciembre
2º	7 enero	22 marzo
3º	24 marzo	31 mayo

#### PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

Trimestres	Abonad@s	No abonad@s
1º	A partir del 2 septiembre	A partir del 16 septiembre
2º	A partir del 16 diciembre	A partir del 30 diciembre
3º	A partir del 10 marzo	A partir del 17 marzo

Les recordamos que **LAS RENOVACIONES SERÁN AUTOMÁTICAS**  
Solo si NO quieren continuar o quieren realizar algún cambio, deberán solicitarlo en las siguientes fechas: 9 al 15 diciembre y 3 al 9 marzo del mismo modo que las inscripciones.

# CALENDARIO - 2024/25 - EGUTEGIA

## ACTIVIDADES - JARDUERAK

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	25	26	27
28	29	30	31			

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	30	24	31	25	26	27
						28
						29

**ACTIVIDADES COMBO**

**Del 23 diciembre al 4 de enero, se realizarán una combinación de actividades, se pondrá información en recepción**

## 2025

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	25	26
27	28	29	30	31		

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	31	25	26	27	28	29
						30

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	24	25
26	27	28	29	30	31	

**NO ACTIVIDADES**

**Instalación cerrada**

**Domingos y Festivos**

**Media jornada**

## RESUMEN NORMATIVA

### 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 integro 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 medicas 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 perdidas producidas.

### NORMAS GIMNASIO FITNESS

- \* Depositar la tarjeta y llave de taquilla en el tarjetero.
- \* Obligatorio recoger el material una vez utilizado.
- \* Obligatorio limpiar el material y la maquina 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.

## LABURPEN ARAUDIA

### JARDUEREN GAINEKO ARAUAK

- \* Norberaren gauzak eta objektu balioetsuak armairuan gordetzea eskatzen da. Debe-ekatua norberaren gauzak geletara eramatea.
- \* Derrigorrezkoa da denbora guztian jantzi eta oinetako garbiak eramatea geletan soilik erabiltzeko.
- \* Debeekatua daude edari alkoholdunak eta janaria, ezin da erre.
- \* Jarduera batean izena ematen duen pertsonak osorik ordainduko du.
- \* Jarduera bateko partaideak baja har dezake ikasturtearen 1. astean, 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 monitoreara heldu arte.
- \* Saioa ez da bukatzen barealdia eta luzamenduak egin arte.
- \* Enpresa ez da arduratuko balizko hondamen, lapurreta edo galeren kasuetan.

### FITNESS GIMNASIOKO ARAUAK

- \* Txartela eta armairuko giltza txarteldegian utzi.
- \* Materiala erabili ondoren, bildu.
- \* Materiala eta makina erabili ondoren, paperez garbitu.
- \* VIP gimnasioan sartzen ahal da instalazioa itxi baino ordu ½ bat lehenagora arte.
- \* 16 urtetik behekoek debeekatua duete sarrera.
- \* VIP gelan egoteko denbora guztian jantzi eta oinetako garbiak erabili behar dira.
- \* Arren, norberaren gauzak eta gauza balioetsuak armairuetan gorde. Debeekatua aipatutako gauzak geletara eramatea.
- \* Irakaslearen azalpenei jaramon egin.

### INSTALAZIOKO BESTE ARAU BATZUK

- \* Kuotak aldez aurretik ordainduko dira, eskudirutan, tartela edo bankuko ordainagiriaren bidez.
- \* Zuzendartzak abonatu deuseztatu dezake, indarrean dagoen araudia betetzen ez bada.
- \* Kudeatzaileak urtean 15 egun ixteko 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 kudeatzaileak eta instalazioko langileak ez dira arduratuko galaraz, hondamenaz, lapurretzaz edo kalteaz.
- \* Segurtasunagatik, norberaren gauzak eta objektu balioetsuak armairuetan gorde.
- \* Udalak zein enpresa kudeatzaileak lehentasuna dute erreserbak egiteko unean.
- \* Debeekatua daude edari alkoholdunak eta janaria, ezin da erre.
- \* Txartela hondatu edo galdu egiten bada, 6,40 euro ordaindu beharko da.
- \* Instalazioko abonatuak ezetzatu dezaketek borondatez bertako kide izatea; harre-lakuan jakinarazpen idatzia eman behar dute 5 egun lehenago dagokion baja-eskubidearen bitartez. Kuota guztiak ordainduta egongo dira ezetzatze momentuan.

## 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.





ZONA CARDIOPROTEGIDA

## 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](mailto:info.cdtafalla@masquatro.com) • [www.cdtafalla.com](http://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 de la temporada.