

# ACTIVIDADES ADULTOS HELDUENTZAKO JARDUERAK

Temporada octubre / mayo

## BONO "A"

## BONO "B"

## BONO "C"

## BONO "D"

LUNES / ASTELEHENA			MARTES / ASTEARTEA			MIÉRCOLES / ASTEAZKENA			JUEVES / OSTEGUNA			VIERNES / OSTIRALA		
HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA	HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA	HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA	HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	SALA ARETOA	HORA ORDUJA	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.MAQUINAS	4
9:30	CICLO INDOOR	1	9:00	NAT.ADULTOS	piscina	9:30	CICLO INDOOR	1	9:00	NAT.ADULTOS	piscina	9:30	CICLO INDOOR	1
9:15	YOGA	3	9:30	PILATES SUELO	3	9:15	YOGA	3	9:30	PILATES SUELO	3	9:15	YOGA	3
15:30	CICLO INDOOR	1	9:30	BODY FITNESS	2	15:30	CICLO INDOOR	1	9:30	BODY FITNESS	2	15:30	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas
16:15	AQUATERAPIA	piscina	10:00	AQUAGYM	piscina	16:15	AQUATERAPIA	piscina	10:00	AQUAGYM	piscina	17:00	MULTIFITNESS	2
17:00	MULTIFITNESS	2	11:00	AQUAGYM	piscina	17:00	MULTIFITNESS	2	11:00	AQUAGYM	piscina	17:00	PIL.MAQUINAS	4
18:00	DANCE GOLD	2	10:30	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas	17:00	PIL.MAQUINAS	4	10:30	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas	19:00	BARRA SUELO	2
18:00	YOGA	3	15:30	PILATES SUELO	3	18:00	YOGA	3	15:30	PILATES SUELO	3	19:30	KICK BOXING	tatami
18:30	PIL.COMBINADO	4	17:30	CICLO INDOOR	1	18:00	DANCE GOLD	2	17:30	CICLO INDOOR	1	20:00	BAILES LATINOS	2
19:00	CICLO INDOOR	1	18:45	PILATES SUELO	3	18:30	PIL.COMBINADO	4	18:45	HIPOPRESIVOS	3	SABADO / LARUNBATA		
19:00	DANCE FIT	2	19:00	ENT. SUSPENSION	4	19:00	CICLO INDOOR	1	19:00	BODY FITNESS	2	9:30	PILATES SUELO	3
19:00	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas	19:00	BODY FITNESS	2	19:00	DANCE FIT	2	19:00	ENT. SUSPENSION	4	10:30	CICLO INDOOR	1
19:30	PIL.MAQUINAS	4	19:10	CICLO INDOOR	1	19:00	ENT.EVOLUTIVO	curva gradas	19:10	CICLO INDOOR	1	PLAZOS INSCRIPCIÓN ADULTOS		
19:30	KICK BOXING	tatami	19:45	PILATES SUELO	3	19:30	PIL.MAQUINAS	4	19:45	PILATES SUELO	3	ABONAD@S	a partir del 1 septiembre	
20:00	AQUAFITNESS	piscina	20:00	NAT.ADULTOS	piscina	19:30	KICK BOXING	tatami	20:00	NAT.ADULTOS	piscina	NO ABONAD@S	a partir del 19 septiembre	
20:00	BODY FITNESS	2	20:00	CICLO INDOOR	1	20:00	AQUAFITNESS	piscina	20:00	CICLO INDOOR	1	resto temporada siempre que haya plazas disponibles		
20:00	CICLO INDOOR	1	20:00	DANCE FIT	2	20:00	BODY FITNESS	2	20:00	DANCE FIT	2	FIN TEMPORADA ADULTOS - 31 MAYO		
20:30	PILATES SUELO	3	20:00	ENT. SUSPENSION	4	20:00	CICLO INDOOR	1	20:00	ENT. SUSPENSION	4	Para actividades de JUNIO y JULIO necesario inscribirse en recepción		
			21:00	BAILES LATINOS	2	20:30	PILATES SUELO	3	21:00	BAILES LATINOS	3			

BONO "A"	BONO "B"	BONO "C"	BONO "D"
Paga el bono y disfruta de todas sus actividades <b>Abonad@s + 26,30 €</b> <b>No abonad@s 52,65 €</b>	Paga el bono y disfruta de todas sus actividades + todas del bono a <b>Abonad@s + 32,60€</b> <b>No abonad@s 65,30€</b>	Paga 1 actividad (2 días) del bono y disfruta también de todas del bono a <b>Abonad@s + 47,40 €</b> <b>No abonad@s 93,80 €</b>	Paga 1 actividad (2 días) del bono y también de todas del bono a <b>Abonad@s + 59,00 €</b> <b>No abonad@s 118,05 €</b>
<b>Además solo para abonad@s de la instalación con bonos de actividad GIMNASIO VIP GRATIS</b>			
El coste mensual de las Actividades siempre es el mismo, independientemente del nº de sesiones (provocado por festivos, vacaciones o inicios y finales...). Las cuotas de actividades se renovan automáticamente. Para darse de baja en las actividades hay que realizarlo en recepción siempre antes del día 25 de cada mes.			

**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/>

## CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA - TAFALLA KIROL HIRIA

C/ Abaco nº 54 - 31300 Tafalla (Navarra)

948-704491

info.cdtafalla@masquatro.com



<http://www.cdtafalla.com>



OTRAS ACTIVIDADES ADULTOS			
ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@	NO ABONAD@
GIMNASIA MAYORES 60 AÑOS	LUNES Y MIÉRCOLES 9:30 h.	CONSULTAR EN RECEPCIÓN	
GIMNASIA MEDICA	INFORMACIÓN EN RECEPCIÓN	20€ mes	
PADEL (más actividades bono A)	inscripcionespadeltafalla@hotmail.com	32,60€ mes	65,30€ mes
PREPARACIÓN OPOSICIONES	INFORMACIÓN EN RECEPCIÓN	30 € mes	45 € mes
ACTIVIDADES INFANTILES HAURRENTZAKO JARDUERAK			
ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@	NO ABONAD@
DANZA ACROBATICA 5 a 13 años	VIERNES 18:00 h.	44,90 € trimestre	89,70 € trimestre
DANCE KIDS 4 a 8 años	MARTES 18:00 h.	44,90€ trimestre	89,70 € trimestre
NATACIÓN INFANTIL a partir 3 años	HORARIOS SEGÚN AÑO NACIMIENTO	2 días = 79,20 € trim.	2 días = 153 € trim.
	natacioncdt@gmail.com	1 día = 44,90 € trim.	1 día = 89,70 € trim.
NATACIÓN BEBES (6 a 35 meses)	natacioncdt@gmail.com	44,90 € trimestre	89,70 € trimestre
PADEL	inscripcionespadelmenores@hotmail.com	55,40 € trimestre	110,80 € trimestre
ACTIVIDADES JUVENILES GAZTEENTZAKO JARDUERAK			
ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@	NO ABONAD@
KICK BOXING a partir de 12 años	LUNES Y MIÉRCOLES 19:30 h.	63,30 € trimestre	126,60 € trimestre
DANCE JUNIOR 9 a 14 años	VIERNES 18:00 h.	47,50 € trimestre	95 € trimestre
CICLO INDOOR JUVENIL 12 a 16 años	MARTES Y JUEVES 20:00 h	63,30 € trimestre	126,60 € trimestre

## ACTIVIDADES INFANTILES

INICIO / FIN TRIMESTRES			PLAZOS DE INSCRIPCIÓN		
TRIMESTRES	INICIO	FIN	TRIMESTRES	ABONAD@S	NO ABONAD@S
1º	3 octubre	23 diciembre	1º	1 septiembre	19 septiembre
2º	9 enero	25 marzo	2º	19 diciembre	1 enero
3º	27 marzo	3 junio	3º	13 marzo	20 marzo

Inscripciones en recepción [info.cdtafalla@masquatro.com](mailto:info.cdtafalla@masquatro.com) EXCEPTO NATACIÓN INFANTIL que se realizaran en: [natacioncdt@gmail.com](mailto:natacioncdt@gmail.com). PADEL INFANTIL que se realizaran en: [inscripcionespadelmenores@hotmail.com](mailto:inscripcionespadelmenores@hotmail.com).

Nota: en los emails indicar nombre y dos apellidos, año nacimiento, teléfono y resumen solicitud.

Les recordamos que **LAS RENOVACIONES SERAN AUTOMATICAS**. Solo si NO quieren continuar o quieren realizar algún cambio deberán solicitarlo en las siguientes fechas: **12 al 18 diciembre** y **13 al 19 marzo** del mismo modo que las inscripciones.