

# ACTIVIDADES ADULTOS HELDUENTZAKO JARDUERAK

Temporada octubre / mayo

## BONO "A"

## BONO "B"

## BONO "C"

## BONO "D"

LUNES / ASTELEHENA			MARTES / ASTEARTEA			MIERCOLES / 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 SUELLO	3	8:45	PIL.COMBINADO	4	8:45	PILATES SUELLO	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 SUELLO	3	9:15	YOGA	3	9:30	PILATES SUELLO	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 SUELLO	2		
18:00	YOGA	3	15:30	PILATES SUELLO	3	18:00	YOGA	3	15:30	PILATES SUELLO	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 SUELLO	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 SUELLO	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 INSCRIPCION ADULTOS				
19:30	KICK BOXING	tatami	19:45	PILATES SUELLO	3	19:30	PIL.MAQUINAS	4	19:45	PILATES SUELLO	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 SUELLO	3	20:00	ENT. SUSPENSION	4	20:00	CICLO INDOOR	1	20:00	ENT. SUSPENSION	4	Para actividades de JUNIO y JULIO				
			21:00	BAILES LATINOS	2	20:30	PILATES SUELLO	3	21:00	BAILES LATINOS	3	necesario inscribirse en recepción				

BONO "A"	BONO "B"	BONO "C"	BONO "D"
Paga el bono y disfruta de todas sus actividades	Paga el bono y disfruta de todas sus actividades + todas del bono A	Paga 1 actividad (2 días) del bono y disfruta tambien de todas del bono A	Paga 1 actividad (2 días) del bono y tambien de todas del bono A
<b>Abonad@s + 26,30 €</b>	<b>Abonad@s + 32,60€</b>	<b>Abonad@s + 47,40 €</b>	<b>Abonad@s + 59,00 €</b>
<b>No abonad@s 52,65 €</b>	<b>No abonad@s 65,30€</b>	<b>No abonad@s 93,80 €</b>	<b>No abonad@s 118,05 €</b>

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 inicio y finales...). Las cuotas de actividades se renovaran automaticamente  
Para darse de baja en las actividades hay que realizarlo en recepcion siempre antes del dia 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@masquattro.com



<http://www.cdtafalla.com>



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

OTRAS ACTIVIDADES ADULTOS			
ACTIVIDAD / JARDUERA	HORARIO / ORDUTEGIA	ABONAD@	NO ABONAD@
GIMNASIA MAYORES 60 AÑOS	LUNES Y MIERCOLES 9:30 h.	CONSULTAR EN RECEPCION	
GIMNASIA MEDICA	INFORMACIÓN EN RECEPCIÓN	20€ mes	
PADEL (más actividades bono A)	inscripcionespadel@tafalla@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.	1 dia = 44,90 € trim. 1 dia = 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 MIERCOLES 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
1º	3 octubre	23 diciembre
2º	9 enero	25 marzo
3º	27 marzo	3 junio

Inscripciones en recepción info.cdtafalla@masquattro.com EXCEPTO  
NATACIÓN INFANTIL que se realizaran en: natacioncdt@gmail.com  
PADEL INFANTIL que se realizaran en: inscripcionespadelmenores@hotmail.com

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

Les recordamos que LAS RENOVACIONES SERAN AUTOMÁTICAS  
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.