

CIUDAD DEPORTIVA **TAFALLA** KIROL HIRIA

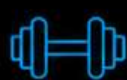
ACTÍVATE • DISFRUTA • SUPÉRATE



2026
—
2027



NATACIÓN



FITNESS



CICLO



ACTIVIDADES
DIRIGIDAS



COMBATE



CUERPO Y
EQUILIBRIO



SALUD Y
BIENESTAR

28 ACTIVIDADES • **97** SESIONES SEMANALES

INDICE

01 TARIFAS *TARIFAK*

Abonados
No abonados
Otras tarifas

02 ACTIVIDADES *JARDUERA*

Actividades de adultos
Cursos de menores

03 CALENDARIOS *EGUTEGIAK*

Instalación
Actividades de adultos
Cursos de menores

04 NORMATIVAS *ARAUDIAK*

05 OTROS DATOS DE INTERÉS *BESTE DATU INTERESGARRI BATZUK*

TARIFAS

TARIFAK

TARIFAS ABONAD@S 2026

OCTUBRE - URRIA

2026ko HARPIDEDUN TARIFAK

TARIFAS INDIVIDUALES		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 fitness Obligatorio acudir a realizar el alta junto a padre/madre/tutor.	
MATRÍCULA		50 €		50 €		50 €		30 €		50 €			
Tipo de cuota a elegir		MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL		
TARIFA ABONAD@ piscina		34,17 €	375,91 €	20,17 €	221,83 €	8,54 €	93,98 €	17,09 €	187,95 €	25,63 €	281,93 €		
+ GIMNASIO fitness		+ 13,48 €	+ 148,27 €	+ 13,48 €	+ 148,27 €	+ 13,48 €	+ 148,27 €	---	---	+ 13,48 €	+ 148,27 €		
+ ACTIVIDADES con gimnasio fitness gratis (Bono A + contacto + fit mayores)		+ 30,04 € mes		+ 30,04 € mes		+ 30,04 € mes		---		+ 30,04 € mes			
con actividades de yoga, pilates suelo y bailes latinos - (Bono B)		+ 7,24 € mes		+ 7,24 € mes		+ 7,24 € mes		---		+ 7,24 € mes			
con actividades de pilates combinado - (Bono C con plaza)		+ 24,11 € mes		+ 24,11 € mes		+ 24,11 € mes		---		+ 24,11 € mes			
TARIFAS FAMILIARES con hijos 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)	
		50 €		GRATIS		GRATIS		50 €		30 €		50 €	
		MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL
		TARIFA ABONAD@ piscina		Tarifas individuales	GRATIS		12,79 €	140,73 €	Tarifa individual	8,59 €	94,44 €	17,90 €	196,89 €
		+ GIMNASIO fitness			---	---	+ 13,48 €	+ 148,27 €		---	---	+ 13,48 €	+ 148,27 €
+ ACTIVIDADES con gimnasio fitness gratis (Bono A + contacto + fit mayores)		---			+ 30,04 € mes		---			+ 30,04 € mes			
con actividades de yoga, pilates suelo y bailes latinos - (Bono B)		---			+ 7,24 € mes		---			+ 7,24 € mes			
con actividades de pilates combinado - (Bono C con plaza)		---			+ 24,11 € mes		---			+ 24,11 € mes			

PERMANENCIA MÍNIMA DE 3 MESES



DATOS NECESARIOS

- 1 Foto reciente (tamaño carnet)
- DNI (o partida de nacimiento para menores)
- Número de cuenta bancaria
- Tarjeta roja ciudadana (si se tiene)



FORMA DE PAGO

- 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)
- Para darse de baja hay que acudir a recepción antes del día 25 del mes anterior. Se cobrará por recibo bancario devuelto y/o gastos de gestión 4,35 €.
- 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.



DUPLICADO DE TARJETA CIUDADANA por pérdida o rotura, supondrá un coste de 7,70€. Necesario adjuntar fotografía reciente.

HORARIO ATENCIÓN AL CLIENTE (Recepción)

Lunes a Viernes: 9:30 a 13:30 h y 16:30 a 20:30 h **Sábados:** 10:00 a 13:00 h

NO SE REALIZARÁN TRÁMITES FUERA DE ESTOS HORARIOS

ZONAS DE USO



Piscina de verano



Zona de hidroterapia



Velódromo



Pistas de pádel

(solo pago alquiler de pista)



Piscina cubierta



Pistas polideportivas



Gimnasio clubes (excepto en horarios exclusivos indicados)

PASOS A SEGUIR para realizar el alta a través del Área usuario

Necesario tener ficha antigua en la base de datos de la ciudad deportiva

1

En un navegador de internet buscar:
ÁREA USUARIO CDTAFALLA



2

En la pantalla de área socio hacer clic en
ICONO USUARIO



3

Introducir **USUARIO Y CONTRASEÑA:**

- USUARIO: es el número de ficha cliente (número que pone debajo de la foto de su tarjeta ciudadana)
- CONTRASEÑA: introducir su contraseña. Si no la recuerda o si no tiene contraseña, darle a recordar contraseña. Le llegará un correo a su email o un SMS si no tiene email para introducir la contraseña que desee.

PARA DARSE DE ALTA EN ABONOS PISCINA:



Una vez introducido el usuario y contraseña, hacer clic otra vez en icono usuario y seleccionar a lo que desee darse de alta:

4

- Hacer clic en **MIS ABONOS / SERVICIOS**
- Hacer clic en **CONTRATAR ABONOS DE PISCINA**
- Hacer clic en el recuadro de **ABONO PISCINA** (aparece el importe a pagar según la modalidad elegida).
- Proceder al **PAGO DEL ABONO** con tarjeta de crédito (si no se realiza el pago con tarjeta de crédito en el momento, el alta no estará realizada)

5

SUPLEMENTO OPCIONAL

PARA DARSE DE ALTA EN EL GIMNASIO FITNESS:

Recuerde, solo una vez realizado el abono de piscina, podrá realizar el alta del gimnasio. Para ello, realizar los mismos pasos que el apartado 4 pero seleccionando **ABONO GIMNASIO** y volviendo a realizar pago de la misma forma.

TARIFAS NO ABONAD@S 2026 2026ko 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	10,90 €	6,60 €	2,80 €	5,70 €	7,70 €
VELÓDROMO cicloturistas	6,25 €				
DUCHA media hora máximo	3,10 €				

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	33,01 €	19,48 €	19,48 €	16,51 €	24,77 €
+ GIMNASIO fitness	6,74 €	6,74 €	6,74 €	---	6,74 €

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	59,70 €	35,22 €	35,22 €	29,85 €	44,77 €
+ GIMNASIO fitness	13,48 €	13,48 €	13,48 €	---	13,48 €

BONOS ACTIVIDADES	ADULTOS (18 - 64 años)	MAYORES (65 años)	DISCAPACITADOS < 33%	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES (14 - 17 años)
ACTIVIDADES solo uso de actividades y vestuarios - (bono A + contacto + fit mayores)	60,17 €	60,17 €	60,17 €	---	60,17 €
con actividades de yoga, pilates suelo y bailes latinos - (Bono B)	+ 14,46	+ 14,46	+ 14,46	---	+ 14,46
con actividades de pilates combinado - (Bono C- plaza fija)	+ 47,02	+ 47,02	+ 47,02	---	+ 47,02

PISTAS PADEL	ALQUILERES Y ARTICULOS
1 HORA PISTA incluye luz	ALQUILER PISTA POLIDEPORTIVA 1 hora 48,60 €
NO ABONAD@S solo uso hora pista y vestuarios	ALQUILER PALA PADEL 1 hora 2,50 €
BONO 10 HORAS PISTA exclusivo para abonad@s	ALQUILER PELOTAS PADEL 1 hora 1,25 €
reservas a través de la web www.cdtafalla.com o llamando al 948-704491	ALQUILER TAQUILLA mes/año exclusivo para abonad@s 4,55 € / 50 €
	ARTÍCULOS gorros, gafas, packs... información en recepción

* Excepto en horarios exclusivos indicados

ACTIVIDADES

JARDUERAK

ADULTOS *HELDUAK*

UNA TEMPORADA **2026/2027** PARA ENCONTRAR TU RITMO Del 14 de septiembre al 11 de junio

La programación 2026/2027 reúne propuestas de fuerza, bienestar, ciclo, agua y deportes de combate. Elige la que encaja contigo y consulta después el horario completo de cada día y al bono que corresponde.

97

SESIONES SEMANALES

28

ACTIVIDADES

08:05

PRIMERA SESIÓN

21:00

ÚLTIMA SESIÓN

**FUERZA &
FITNESS**

8 actividades

**CUERPO &
EQUILIBRIO**

5 actividades

**CICLO &
RITMO**

4 actividades

AGUA

5 actividades

COMBATE

4 actividades

BARRAS DE INTENSIDAD

 **BAJA**

 **MEDIA**

 **ALTA**

FUERZA & FITNESS

ENTRENA CON PROPÓSITO

Propuestas para mejorar fuerza, resistencia, movilidad y condición física.

FUNCIONAL

Entrenamiento guiado para mejorar fuerza, técnica y autonomía con ejercicios adaptados al grupo.

 50 MIN · L/X 08:05, 16:30 · V 08:05

FIT MAYORES 55 AÑOS

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.

 50 MIN · L/X 09:15 · M/J 09:45

ENDURANCE

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

 50 MIN · L/X/V 15:30

MULTIFITNESS (+ Fuerza)

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.

 50 MIN · L/X/V 17:30 · MJ 16:30*

* Horario asignado a realizar actividad de Fuerza

FUERZA & FITNESS

MÁS FORMAS DE PROGRESAR

Sesiones variadas para trabajar con intensidad y acompañamiento.

ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO

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.

 45 MIN · L/X 18:00, 19:00 · M/J 10:45

HIT

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.

 45 MIN · L/X 19:00

BODY FITNESS

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.

 50 MIN · L/X 20:00 · M/J 09:00, 19:00

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

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 de nuestro cuerpo. Mejora fuerza, control corporal, resistencia muscular y tono abdominal.

 50 MIN · M/J 20:00

CUERPO & EQUILIBRIO

CONTROL, MOVILIDAD Y CALMA

Opciones para mejorar postura, conciencia corporal y bienestar.

PILATES COMBINADO

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.

 45 MIN · L/X 18:30

+ 24,11 € (Bono C)

YOGA

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.

 75 MIN · L/X 09:15, 18:00 · V 09:15

+ 7,24 € (Bono B)

BARRA SUELO

Postura, movilidad y control corporal mediante un trabajo técnico en suelo.

 50 MIN · V 19:00

+ 7,24 € (Bono B)

PILATES SUELO

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 transverso del abdomen, la respiración y la postura global de todo el cuerpo. (Pilates MatWork).

 45 MIN · L/X 08:30, 19:30, 20:30 · M/J 08:15, 09:00, 15:30*, 19:30*

En horarios indicados con * se realizará pilates materiales inestables

+ 7,24 € (Bono B)

BODY BALANCE

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.

 50 MIN · M/J 18:30

CICLO & RITMO

ENERGÍA QUE SE CONTAGIA

Música, cardio y coordinación para convertir cada sesión en una experiencia.

CICLO INDOOR

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

 45 MIN · L/X 09:30, 19:00 · M/J 18:00, 20:00 · V 09:30

CICLO BALANCE

Combina trabajo de ciclo con una fase orientada a movilidad y equilibrio corporal.

 45 MIN · L/X 20:00

DANCE GOLD

Coreografías accesibles para disfrutar del ritmo y trabajar coordinación y movilidad.

 50 MIN · M/J 17:30

BAILES LATINOS

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

 50 MIN · M/J 21:00 · V 20:00

+ 7,24 € (Bono B)

ACTÍVATE EN LA PISCINA. NADA, MEJORA Y AVANZA

El agua ofrece resistencia, descarga articular y una forma diferente de entrenar.

Técnica, continuidad y orientación para aprovechar cada sesión en la piscina.

AQUAGYM

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.

 45 MIN · L/X 10:30 · M/J 10:00, 10:45

AQUATERAPIA

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 de molestias y su mejora funcional. Mejora del sistema respiratorio, circulatorio y beneficia al sistema nervioso.

 50 MIN · L/X 16:00 · V 16:30

NATACIÓN MÁSTER

Entrenamiento de natación orientado a mejorar técnica, continuidad y condición física.

 50 MIN · L/X 19:45

AQUAFITNESS

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.

 45 MIN · L/X 19:00

NATACIÓN ADULTOS

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!!

 50 MIN · M/J 20:00

COMBATE

TÉCNICA, CONTROL Y RESPETO

Disciplinas de aprendizaje técnico sobre el tatami.

KICK BOXING

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.

 50 MIN · L/X 19:30

MMA

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. Evádate de tu rutina diaria durante los 50 minutos que dura cada sesión.

 50 MIN · M/J 18:00

BOXEO

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.

 50 MIN · M/J 19:30

SPARRING

Práctica técnica de combate para trabajar distancia, ritmo y toma de decisiones.

 50 MIN · V 19:00

LUNES *ASTELEHENA*

MAÑANA *GOIZEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
08:05	 FUNCIONAL	Curva gradas / 2	50 min
08:30	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min
09:15	 FIT MAYORES 55 AÑOS	Sala 2	50 min
09:15	 YOGA	Sala 3	75 min
09:30	 CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
10:30	 AQUAGYM	Piscina	45 min

 FUERZA & FITNESS  CUERPO & EQUILIBRIO
 CICLO & RITMO  AGUA  COMBATE

HORARIO MONITOR GIMNASIO FITNESS
FITNESS GIMNASIOKO MONITORE ORDUTEGIA
 10:00 – 12:30 h. / 17:00 – 19:00 h.

TARDE *ARRATSALDEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
15:30	 ENDURANCE	Curva gradas	50 min
16:00	 AQUATERAPIA	Piscina	50 min
16:30	 FUNCIONAL	Curva gradas / 2	50 min
17:30	 MULTIFITNESS	Sala 2	50 min
18:00	 ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO	Curva gradas	45 min
18:00	 YOGA	Sala 3	75 min
18:30	 PILATES COMBINADO	Sala 4	45 min
19:00	 AQUAFITNESS	Piscina	45 min
19:00	 CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
19:00	 ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO	Curva gradas	45 min
19:00	 HIT	Sala 2	45 min
19:30	 KICK BOXING	Tatami	50 min
19:30	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min
19:45	 NATACIÓN MÁSTER	Piscina	75 min
20:00	 BODY FITNESS	Sala 2	50 min
20:00	 CICLO BALANCE	Sala 1	45 min
20:30	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min

MARTES ASTEARTEA

MAÑANA GOIZEZ

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
08:15	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min
09:00	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min
09:00	 BODY FITNESS	Sala 2	50 min
09:45	 FIT MAYORES 55 AÑOS	Sala 3	50 min
10:00	 AQUAGYM	Piscina	45 min
10:45	 ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO	Curva gradas	45 min
10:45	 AQUAGYM	Piscina	45 min

 FUERZA & FITNESS
  CUERPO & EQUILIBRIO
 CICLO & RITMO
  AGUA
  COMBATE

HORARIO MONITOR GIMNASIO FITNESS

FITNESS GIMNASIOKO MONITORE ORDUTEGIA

08:00 – 09:00 h. / 12:00 – 13:00 h. / 18:00 – 20:00 h.

TARDE ARRATSALDEZ

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
15:30	 PILATES	Sala 3	45 min
16:30	 MULTIFITNESS	Sala 2	50 min
17:30	 DANCE GOLD	Sala 2	50 min
18:00	 CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
18:00	 MMA	Tatami	50 min
18:30	 BODY BALANCE	Sala 3	50 min
19:00	 BODY FITNESS	Sala 2	50 min
19:30	 BOXEO	Tatami	50 min
19:30	 PILATES	Sala 3	45 min
20:00	 NATACIÓN ADULTOS	Piscina	50 min
20:00	 CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
20:00	 ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	Sala 4	50 min
21:00	 BAILES LATINOS	Sala 2	50 min

MIÉRCOLES *ASTEAZKENA*

MAÑANA *GOIZEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
08:05	 FUNCIONAL	Curva gradas / 2	50 min
08:30	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min
09:15	 FIT MAYORES 55 AÑOS	Sala 2	50 min
09:15	 YOGA	Sala 3	75 min
09:30	 CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
10:30	 AQUAGYM	Piscina	45 min

 FUERZA & FITNESS  CUERPO & EQUILIBRIO
 CICLO & RITMO  AGUA  COMBATE

HORARIO MONITOR GIMNASIO FITNESS
FITNESS GIMNASIOKO MONITORE ORDUTEGIA
 10:00 – 12:30 h. / 17:00 – 19:00 h.

TARDE *ARRATSALDEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
15:30	 ENDURANCE	Curva gradas	50 min
16:00	 AQUATERAPIA	Piscina	50 min
16:30	 FUNCIONAL	Curva gradas / 2	50 min
17:30	 MULTIFITNESS	Sala 2	50 min
18:00	 ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO	Curva gradas	45 min
18:00	 YOGA	Sala 3	75 min
18:30	 PILATES COMBINADO	Sala 4	45 min
19:00	 AQUAFITNESS	Piscina	45 min
19:00	 CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
19:00	 ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO	Curva gradas	45 min
19:00	 HIT	Sala 2	45 min
19:30	 KICK BOXING	Tatami	50 min
19:30	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min
19:45	 NATACIÓN MÁSTER	Piscina	75 min
20:00	 BODY FITNESS	Sala 2	50 min
20:00	 CICLO BALANCE	Sala 1	45 min
20:30	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min

JUEVES *OSTEGUNA*

MAÑANA *GOIZEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
08:15	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min
09:00	 PILATES SUELO	Sala 3	45 min
09:00	 BODY FITNESS	Sala 2	50 min
09:45	 FIT MAYORES 55 AÑOS	Sala 3	50 min
10:00	 AQUAGYM	Piscina	45 min
10:45	 ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO	Curva gradas	45 min
10:45	 AQUAGYM	Piscina	45 min

 FUERZA & FITNESS  CUERPO & EQUILIBRIO
 CICLO & RITMO  AGUA  COMBATE

HORARIO MONITOR GIMNASIO FITNESS

FITNESS GIMNASIOKO MONITORE ORDUTEGIA

08:00 – 09:00 h. / 12:00 – 13:00 h. / 18:00 – 20:00 h.

TARDE *ARRATSALDEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
15:30	 PILATES	Sala 3	45 min
16:30	 MULTIFITNESS	Sala 2	50 min
17:30	 DANCE GOLD	Sala 2	50 min
18:00	 CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
18:00	 MMA	Tatami	50 min
18:30	 BODY BALANCE	Sala 3	50 min
19:00	 BODY FITNESS	Sala 2	50 min
19:30	 BOXEO	Tatami	50 min
19:30	 PILATES	Sala 3	45 min
20:00	 NATACIÓN ADULTOS	Piscina	50 min
20:00	 CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
20:00	 ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	Sala 4	50 min
21:00	 BAILES LATINOS	Sala 2	50 min

VIERNES *OSTIRALA*

MAÑANA *GOIZEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
08:05	  FUNCIONAL	Curva gradas / 2	50 min
09:15	 YOGA	Sala 3	75 min
09:30	  CICLO INDOOR	Sala 1	45 min

 FUERZA & FITNESS
  CUERPO & EQUILIBRIO
 CICLO & RITMO
  AGUA
  COMBATE

TARDE *ARRATSALDEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
15:30	  ENDURANCE	Curva gradas	50 min
16:30	 AQUATERAPIA	Piscina	50 min
17:30	  MULTIFITNESS	Sala 1	50 min
19:00	  SPARRING	Tatami	50 min
19:00	  BARRA SUELO	Sala 2	50 min
20:00	  BAILES LATINOS	Sala 2	50 min

HORARIO MONITOR GIMNASIO FITNESS
FITNESS GIMNASIOKO MONITORE ORDUTEGIA
 10:30 – 12:30 h. / 18:30 – 20:30 h.

LUNES - ASTELEHENA	MARTES - ASTEARTEA	MIÉRCOLES - ASTEAZKENA	JUEVES - OSTEGUNA	VIERNES - OSTIRALA
08:05 h. FUNCIONAL curva gradas/2 - 50' - Omaira	08:15 h. PILATES SUELO sala 3 - 45' - Omaira	08:05 h. FUNCIONAL curva gradas/2 - 50' - Omaira	08:15 h. PILATES SUELO sala 3 - 45' - Omaira	08:05 h. FUNCIONAL curva gradas/2 - 50' - Imanol
08:30 h. PILATES sala 3 - 45' - Barbara	09:00 h. PILATES SUELO sala 3 - 45' - Omaira	08:30 h. PILATES sala 3 - 45' - Barbara	09:00 h. PILATES SUELO sala 3 - 45' - Omaira	09:15 h. YOGA sala 3 - 75' - Marga
09:15 h. FIT MAYORES 55 años sala 2 - 50' - Oscar	09:00 h. BODY FITNESS sala 2 - 50' - Oscar	09:15 h. FIT MAYORES 55 años sala 2 - 50' - Oscar	09:00 h. BODY FITNESS sala 2 - 50' - Oscar	09:30 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol
09:15 h. YOGA sala 3 - 75' - Marga	09:45 h. FIT MAYORES 55 años sala 3 - 50' - Omaira	09:15 h. YOGA sala 3 - 75' - Marga	09:45 h. FIT MAYORES 55 años sala 3 - 50' - Omaira	15:30 h. ENDURANCE curva gradas - 50' - Miguel
09:30 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol	10:00 h. AQUAGYM piscina - 45' - Oscar	09:30 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol	10:00 h. AQUAGYM piscina - 45' - Oscar	16:30 h. AQUATERAPIA piscina - 50' - Miguel
10:30 h. AQUAGYM piscina - 45' - Imanol	10:45 h. ENT. EVOLUTIVO curva gradas - 45' - Omaira	10:30 h. AQUAGYM piscina - 45' - Imanol	10:45 h. ENT. EVOLUTIVO curva gradas - 45' - Omaira	17:30 h. MULTIFITNESS sala 1 - 50' - Miguel
15:30 h. ENDURANCE curva gradas - 50' - Omaira	10:45 h. AQUAGYM piscina - 45' - Oscar	15:30 h. ENDURANCE curva gradas - 50' - Omaira	10:45 h. AQUAGYM piscina - 45' - Oscar	19:00 h. SPARRING tatami - 50' - Mikel
16:00 h. AQUATERAPIA piscina - 50' - Miguel	15:30 h. PILATES sala 3 - 45' - Barbara	16:00 h. AQUATERAPIA piscina - 50' - Miguel	15:30 h. PILATES sala 3 - 45' - Barbara	19:00 h. BARRA SUELO sala 2 - 50' - Domingo
16:30 h. FUNCIONAL curva gradas/2 - 50' - Omaira	16:30 h. FUERZA sala 2 - 50' - Barbara	16:30 h. FUNCIONAL curva gradas/2 - 50' - Omaira	16:30 h. FUERZA curva gradas - 50' - Barbara	20:00 h. BAILES LATINOS sala 2 - 50' - Domingo
17:30 h. MULTIFITNESS sala 2 - 50' - Omaira	17:30 h. DANCE GOLD sala 2 - 50' - Barbara	17:30 h. MULTIFITNESS sala 2 - 50' - Omaira	17:30 h. DANCE GOLD sala 2 - 50' - Barbara	
18:00 h. ENT. EVOLUTIVO curva gradas - 45' - Oscar	18:00 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol	18:00 h. ENT. EVOLUTIVO curva gradas - 45' - Oscar	18:00 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol	
18:00 h. YOGA sala 3 - 75' - Marga	18:00 h. MMA tatami - 50' - Mikel	18:00 h. YOGA sala 3 - 75' - Marga	18:00 h. MMA tatami - 50' - Mikel	
18:30 h. PIL. COMBINADO sala 4 - 45' - Omaira	18:30 h. BODY BALANCE sala 3 - 50' - Barbara	18:30 h. PIL. COMBINADO sala 4 - 45' - Omaira	18:30 h. BODY BALANCE sala 3 - 50' - Barbara	
19:00 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol	19:00 h. BODY FITNESS sala 2 - 50' - Imanol	19:00 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol	19:00 h. BODY FITNESS sala 2 - 50' - Imanol	
19:00 h. AQUAFITNESS piscina - 45' - Adrian	19:30 h. BOXEO tatami - 50' - Mikel	19:00 h. AQUAFITNESS piscina - 45' - Adrian	19:30 h. BOXEO tatami - 50' - Mikel	
19:00 h. ENT. EVOLUTIVO curva gradas - 45' - Oscar	19:30 h. PILATES sala 3 - 45' - Barbara	19:00 h. ENT. EVOLUTIVO curva gradas - 45' - Oscar	19:30 h. PILATES sala 3 - 45' - Barbara	
19:00 h. HIT sala 2 - 45' - Miguel	20:00 h. NATACIÓN ADULTOS piscina - 50' - Josiko	19:00 h. HIT sala 2 - 45' - Miguel	20:00 h. NATACIÓN ADULTOS piscina - 50' - Josiko	
19:30 h. KICK BOXING tatami - 50' - Mikel	20:00 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol	19:30 h. KICK BOXING tatami - 50' - Mikel	20:00 h. CICLO INDOOR sala 1 - 45' - Imanol	
19:30 h. PILATES SUELO sala 3 - 45' - Omaira	20:00 h. ENT. SUSPENSIÓN sala 4 - 50' - Miguel	19:30 h. PILATES SUELO sala 3 - 45' - Omaira	20:00 h. ENT. SUSPENSIÓN sala 4 - 50' - Miguel	
19:45 h. NATACIÓN MASTER piscina - 50' - Adrian	21:00 h. BAILES LATINOS sala 2 - 50' - Domingo	19:45 h. NATACIÓN MASTER piscina - 50' - Adrian	21:00 h. BAILES LATINOS sala 2 - 50' - Domingo	
20:00 h. BODY FITNESS sala 2 - 50' - Miguel		20:00 h. BODY FITNESS sala 2 - 50' - Miguel		
20:00 h. CICLO BALANCE sala 1 - 45' - Imanol		20:00 h. CICLO BALANCE sala 1 - 45' - Imanol		
20:30 h. PILATES SUELO sala 3 - 45' - Omaira		20:30 h. PILATES SUELO sala 3 - 45' - Omaira		

PARRILLA SEMANAL ACTIVIDADES

JARDUEREN ASTEKO PROGRAMAZIOA

Abonados a partir del 1 de septiembre
No abonados a partir del 10 de septiembre

INSCRIPCIONES

PASOS A SEGUIR para realizar el ALTA DE ACTIVIDADES a través del Área usuario

Necesario tener ficha antigua en la base de datos de la ciudad deportiva

1

En un navegador de internet buscar:
ÁREA USUARIO CDTAFALLA



2

En la pantalla de área socio hacer clic en
ICONO USUARIO



3

Introducir **USUARIO Y CONTRASEÑA:**

- **USUARIO:** es el número de ficha cliente (número que pone debajo de la foto de su tarjeta ciudadana)
- **CONTRASEÑA:** introducir su contraseña. Si no la recuerda o si no tiene contraseña, darle a recordar contraseña. Le llegará un correo a su email o un SMS si no tiene email para introducir la contraseña que desee.

4

PARA DARSE DE ALTA EN ACTIVIDADES:

Una vez introducido el usuario y contraseña, hacer clic otra vez en icono usuario y seleccionar:



- Hacer clic en **MIS ABONOS / SERVICIOS**
- Hacer clic en **CONTRATAR ABONO ACTIVIDADES**
- Proceder al **PAGO DEL ABONO** con tarjeta de crédito (si no se realiza el pago con tarjeta de crédito en el momento, el alta no estará realizada)

5

SUPLEMENTOS OPCIONALES

PARA DARSE DE ALTA EN BONO B / BONO C:

ATENCIÓN - Solo una vez realizado el abono de actividades, podrá realizar el alta en los suplementos. Para ello, realizar los mismos pasos que el apartado 4 pero seleccionando el suplemento deseado.

EXCEPCIONES

PÁDEL: para realizar la inscripción, enviar un email con nombre, apellidos, disponibilidad y nivel al siguiente email: inscripcionespadeltafalla@hotmail.com
PILATES COMBINADO (Bono C) : necesario realizar la inscripción del suplemento personalmente en recepción.

RESERVAS DE PLAZA Y CLASES

Información práctica para organizar tu asistencia durante la temporada.

RESERVA DE PLAZA

- 01 Accede al Área usuario de CD Tafalla.
- 02 Identifícate y selecciona recuadro de actividades.
- 03 Selecciona día y actividad a la que desees acudir y acepta la reserva.
- 04 Si no vas a asistir, cancela la reserva con tiempo para liberar la plaza.

RESERVAS OBLIGATORIAS PARA PODER ACUDIR

RESERVA RESPONSABLE
reserva únicamente las sesiones a las
que vayas a acudir.

CLASES DIRIGIDAS

- Pádel y Pilates combinado son suplementos con plaza fija. Estas inscripciones se realizarán por email y en recepción.
- Todas las actividades tienen aforo limitado. Las plazas disponibles se indican en la zona de reserva de plazas.
- La asistencia se gestiona mediante reserva previa. YA NO HAY BONOS DE COLORES. HAY TARIFA ACTIVIDAD (antiguo bono A con contacto) Y ENTRAN TODAS LAS ACTIVIDADES EXCEPTO LOS SUPLEMENTOS INDICADOS EN TARIFAS (antiguos bonos B y C)
- El control de asistencia se realiza al comenzar cada sesión.
- Sigue siempre las indicaciones del personal.
- Cualquier incidencia comunícasela al monitor/a.

**RESPETA EL HORARIO DE INICIO Y
FIN DE SESIÓN**

MENORES *ADINGABEAK*

UNA TEMPORADA **2026/2027** EN CURSOS PARA MENORES
Del 5 de octubre al 28 de mayo

INFANTILES

Natación Bebés (6 a 35 meses)

Horarios según año de nacimiento
1 día a la semana = 18 € al mes

Natación Infantil (3 a 12 años)

Horarios según año de nacimiento
1 día a la semana = 18 € al mes
2 días a la semana = 30 € al mes

Pádel (6 a 14 años)

Horarios según año de nacimiento
1 día a la semana = 21 € al mes

ATENCIÓN - AVISO

CURSOS EXCLUSIVOS PARA ABONADOS

JUVENILES

Kick Boxing (12 a 17 años)

Lunes y miércoles a las 18:00 h.
25 € al mes

Ciclo indoor (12 a 15 años)

Martes y jueves a las 20:00 h.
24 € al mes

Starting gym (13 a 15 años)

Lunes y miércoles a las 16:30 h.
21 € al mes

Pádel (13 a 15 años)

Horarios según año de nacimiento
1 día a la semana = 21 € al mes

Inscripciones a partir del 7 septiembre de 2026

NATACIÓN Bebés y Infantil

6 a 20 meses	VIERNES 16:30 h.
20 a 36 meses	VIERNES 17:00 h.
6 a 20 meses	JUEVES 16:00
20 a 36 meses	JUEVES 16:30
Año de nacimiento: 2023 (2-3-4 años)	LUNES Y MIÉRCOLES 17:00 h.
	MIÉRCOLES 16:30 h.
	MARTES Y JUEVES 17:15 h.
	VIERNES 17:30 h.
	VIERNES 18:30 h.
Año de nacimiento: 2022 (3-4-5 años)	LUNES 18:15 h.
	LUNES Y MIÉRCOLES 17:45 h.
	MIÉRCOLES 16:15 h.
	MARTES Y JUEVES 16:30 h.
	MARTES Y JUEVES 17:30 h.
	VIERNES 17:45 h.
	LUNES Y MIÉRCOLES 17:00 h.
Año de nacimiento: 2020-2021 (4-5-6-7 años)	MARTES 18:00 h.
	JUEVES 18:00 h.
	MIÉRCOLES 17:30 h.
	MIÉRCOLES 18:15 h.
	MARTES Y JUEVES 17:00 h.
	MARTES Y JUEVES 18:00 h.
	VIERNES 19:00 h.
	LUNES Y MIÉRCOLES 18:00 h.
Año de nacimiento: 2019-2018 (5-6-7-8 años)	MIÉRCOLES 18:30 h.
	MARTES Y JUEVES 17:15 h.
	VIERNES 18:15 h.
	MARTES Y JUEVES 18:45 h.
Año nacimiento 2017 y anteriores (de 7 a 13 años)	MARTES 18:45 h.
	JUEVES 18:45 h.

HORARIOS

a tener en cuenta para inscripciones

PADEL infantil y juvenil

LUNES 16:00 h.	Nacidos años 2016-2015-2014
MARTES 16:00 h.	Nacidos años 2013-2012
MIÉRCOLES 16:00 h.	Nacidos años 2017-2018
JUEVES 16:00 h.	Nacidos años 2019-2020
VIERNES 16:00 h.	Nacidos años 2019

RESTO DE ACTIVIDADES
Según años y horarios
página anterior

INSCRIPCIONES Menores

PASOS A SEGUIR para realizar el ALTA CURSOS MENORES a través del Área usuario

Necesario tener ficha antigua en la base de datos de la ciudad deportiva tanto del menor como de padre/madre/tutor

1

En un navegador de internet buscar:
ÁREA USUARIO CDTAFALLA



2

En la pantalla de área socio hacer clic en
ICONO USUARIO



3

Introducir **USUARIO Y CONTRASEÑA** del padre/madre/tutor:

- USUARIO: es el número de ficha cliente (número que pone debajo de la foto de su tarjeta ciudadana)
- CONTRASEÑA: introducir su contraseña. Si no la recuerda o si no tiene contraseña, darle a recordar contraseña. Le llegará un correo a su email o un SMS si no tiene email para introducir la contraseña que desee.

4

PARA DAR DE ALTA A UN MENOR EN CURSOS:

Una vez introducido el usuario y contraseña, hacer clic otra vez en icono usuario y seleccionar:

- Hacer clic en **CURSOS**
- Seleccione menor a inscribir en el desplegable.
- Seleccione curso y el horario y autorizar o no protección de datos y aceptar. *Recuerde que el horario debe de coincidir con el año de nacimiento del menor. De no ser así la inscripción no será válida.*
- Proceder al **PAGO DEL ABONO** con tarjeta de crédito (si no se realiza el pago con tarjeta de crédito en el momento, el alta no estará realizada)



EXCEPCIONES

PÁDEL: necesario para realizar la inscripción, enviar un email con nombre, apellidos y año de nacimiento al siguiente email:
inscripcionespadelmenores@hotmail.com

CURSOS EXCLUSIVOS PARA ABONADOS

Nuevo aviso: Es necesario que el menor sea abonado de piscina para poder realizar y acudir a las actividades dirigidas.

CALENDARIOS

EGUTEGIAK

CALENDARIO Y HORARIOS INSTALACIÓN

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA



2026

INSTALAZIOAREN EGUTEGIA ETA ORDUTEGIAK

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	25	26	27	28	29
30						

ABRIL - APIRILIA						
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

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	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	24	25	26
27	28	29	30	31		

INVIERNO Lunes a viernes instalación 08:00 a 22:30 h. Piscina cubierta 08:00 a 22:00 h.
SABADOS INVIERNO instalación 08:00 a 21:00 h. Piscina cubierta 08:00 a 20:30 h.
DOMINGOS INVIERNO instalación 09:00 a 14:00 h. Piscina cubierta 09:00 a 13:30 h.
FESTIVOS INVIERNO instalación 09:00 a 14:00 h. Piscina cubierta 09:00 a 13:30 h.
FESTIVOS Instalación CERRADA
VERANO Lunes a viernes Instalación 08:00 a 22:30 h. Piscinas Cubiertas 08:00 a 22:00 h. Piscinas verano 10:30 a 20:45 h.
SÁBADOS VERANO Instalación 08:00 a 21:00 h. Piscinas cubiertas 08:00 a 20:45 h. Piscinas verano 10:30 a 20:45 h.
DOMINGOS/FESTIVOS VERANO instalación 09:00 a 21:00 h. Piscinas Cubiertas 09:00 a 14:00 h. Piscinas verano 10:30 a 20:45 h.
FIESTAS TAFALLA instalación 10:30 a 17:00 h. Piscinas cubiertas cerradas Piscinas verano 10:30 a 16:45 h.
25 AL 31 AGOSTO. Instalación 10:30 a 21:00 h. Piscinas cubiertas cerradas Piscinas verano 10:30 a 20:45 h.
AGOSTO del 1 al 31. Piscinas Cubiertas CERRADAS.
MEDIA JORNADA. Instalación 08:00 a 15:00 h. Piscinas cubiertas 08:00 a 14:30 h.
CIERRE GIMNASIOS, PISTAS, VELODROMO Y SALAS siempre es 1/2 horas antes de todas las opciones de cierre anteriores.

CALENDARIO ACTIVIDADES ADULTOS *HELDUEN JARDUEREN EGUTEGIA*

2026

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	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	24	25	26	27
28	29	30	31			

2027

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	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL - APIRILIA

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						

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				

Días de Actividades

Días Sin Actividades

Media Jornada (días sin actividades)

Festivos (días sin actividades)

Instalación cerrada (días sin actividades)

CALENDARIO CURSO DE MENORES *ADINGABEKOEN IKASTAROEN EGUTEGIA*

2026

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	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	24	25	26	27
28	29	30	31			

2027

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	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL - APIRILIA

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						

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				

Días de Actividades

Días Sin Actividades

Media Jornada (días sin actividades)

Festivos (días sin actividades)

Instalación cerrada (días sin actividades)

NORMATIVAS

ARAUDIAK

NORMAS DE USO DE LA INSTALACIÓN

INSTALAZIOA ERABILTZEKO ARAUAK

Resumen general de actividades dirigidas, gimnasio fitness y acceso a la instalación.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- Guarda efectos personales y objetos de valor en las taquillas; no se pueden llevar a las salas.
- Usa prendas y calzado limpios y exclusivos para las salas.
- No se permite consumir alcohol o comida ni fumar.
- La inscripción implica el pago íntegro de la actividad.
- La baja puede solicitarse durante la primera semana. Después no habrá devolución, salvo causa médica justificada; el importe se compensará en futuros pagos.
- No se accede a la sala hasta la llegada del monitor.
- La sesión finaliza tras la vuelta a la calma y los estiramientos.
- La empresa no se responsabiliza de lesiones, robos, pérdidas o daños.

GIMNASIO FITNESS

- Deposita la tarjeta y la llave de taquilla en el tarjetero.
- Recoge el material tras utilizarlo.
- Limpia con papel el material y las máquinas después de su uso.
- El gimnasio fitness es de acceso exclusivo con tarjeta personal e intransferible.
- El gimnasio fitness cierra 30 minutos antes que la instalación.
- Acceso prohibido a menores de 16 años.
- Usa prendas y calzado limpios y exclusivos, además de toalla.
- Guarda los objetos de valor en las taquillas; no los llesves a la sala.
- Atiende siempre las indicaciones del personal.

INSTALACIÓN Y ABONOS

- Las cuotas se pagan por anticipado: en efectivo, tarjeta o recibo bancario.
- La dirección puede rescindir el abono por incumplir la normativa; la gestora puede cerrar hasta 15 días al año.
- La inscripción y la tarjeta son personales e intransferibles; el importe no es reembolsable.
- El acceso se realiza siempre con la tarjeta de abonado.
- Ayuntamiento y gestora tienen prioridad en las reservas.
- Propiedad, gestora y personal no responden de pérdidas, daños, robos o lesiones.
- La pérdida o deterioro negligente de la tarjeta conlleva 7,70 €.
- Para cancelar el abono: solicitud en recepción antes del día 25 del mes anterior y todas las cuotas pagadas.
- No se permite alcohol, comida ni fumar; los objetos de valor deben guardarse en taquilla.

Consulta la normativa completa y vigente en nuestra página web
www.cdtafalla.com

• Necesario aceptar la normativa antes de cualquier alta / inscripción •

OTROS DATOS DE INTERÉS

***BESTE DATU
INTERESGARRI BATZUK***

ZONAS DE LA INSTALACIÓN *INSTALAZIOAREN GUNEAK*



ZONA CLIMATIZADA

- Piscina de nado (25 m)
- Piscina de enseñanza (para actividades)
- Piscina chapoteo (para niños)
- Chorros y jacuzzis
- Sauna húmeda y seca



ZONA EXTERIOR

- Zona de césped
- Piscina recreativa con isla
- Piscina infantil con seta
- Piscina de nado (25m)
- Asadores y mesas



PISTAS Y VELODROMO

- Baloncesto
- Balonmano
- Fútbol
- Velódromo
- Gradass



PÁDEL

- 3 pistas cubiertas
- Reserva de pistas
- Pistas con luz



ACTIVIDADES

- 6 salas equipadas
- Actividades dirigidas
- Material incluido



GIMNASIO FITNESS

- Cardio
- Musculación
- Estiramientos
- Monitores que asesoran y realizan tablas de entrenamientos

Todas nuestras instalaciones están dotadas de todo lo necesario en cada sección para el usuario

CONTACTO *KONTAKTUA*

INSTALACIONES DEPORTIVAS MASQUATRO



Calle Abaco 54 *Kalea*

948-704491



Info.cdtafalla@masquatro.com

www.cdtafalla.com

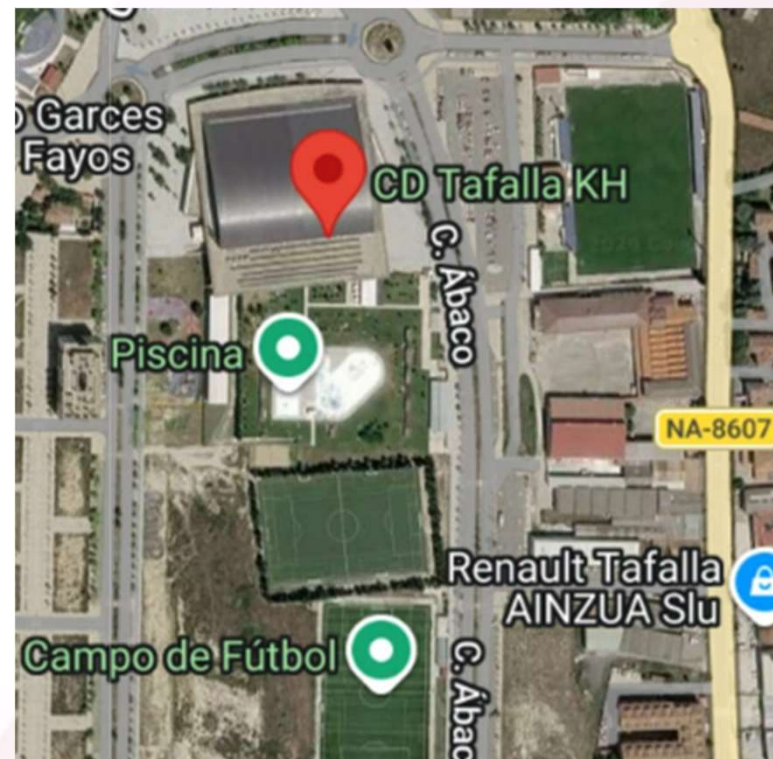


HORARIO ATENCIÓN AL CLIENTE (RECEPCIÓN)

Lunes a Viernes - 09:30 a 13:30 y 16:30 a 20:30 h.

Sábados - 10:00 a 13:00 h.

NO SE REALIZARÁN TRAMITES FUERA DE ESTOS HORARIOS



Ciudad Deportiva Tafalla Tafalla Kirol Hiria

