tafalla
CIUDAD DEPORTIVA
KIROL HIRIA

MASQUATRO
GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

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
JARDUERAK

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

01

TARIFAS

TARIFAK

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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
MATRÍCULA	50 €		50 €		50 €		30 €		50 €		solo de 16 a 18 años
Tipo de cuota a elegir	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	MENSUAL	ANUAL	necesaria autorización
TARIFA ABONAD@ piscina	34,17 €	375,91 €	20,17 €	221,83 €	8,54 €	93,98 €	17,09 €	187,95 €	25,63 €	281,93 €	padres para actividades
+ GIMNASIO fitness	+ 13,48 €	+ 148,27 €	+ 13,48 €	+ 148,27 €	+ 13,48 €	+ 148,27 €	---	---	+ 13,48 €	+ 148,27 €	adultos y gimnasio fitness
+ ACTIVIDADES con gimnasio fitness gratis (Bono A + contacto + fit mayores)	+ 30,04 € mes		+ 30,04 € mes		+ 30,04 € mes		---		+ 30,04 € mes		Obligatorio acudir a
con actividades de yoga, pilates suelo y bailes latinos - (Bono B)	+ 7,24 € mes		+ 7,24 € mes		+ 7,24 € mes		---		+ 7,24 € mes		realizar el alta junto a
con actividades de pilates combinado - (Bono C con plaza)	+ 24,11 € mes		+ 24,11 € mes		+ 24,11 € mes		---		+ 24,11 € mes		padre/madre/tutor.

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)	
MATRÍCULA	50 €		GRATIS		GRATIS		50 €		30 €		50 €	
Tipo de cuota a elegir	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	

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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 matricula 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 matricula.

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)

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

ALTA ABONADO

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.

4 **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:

- 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.

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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	
1 HORA PISTA incluye luz	7,12 €
NO ABONAD@S solo uso hora pista y vestuarios	9,10 €
BONO 10 HORAS PISTA exclusivo para abonad@s	33,91 €
reservas a través de la web www.cdtafalla.com o llamando al 948-704491	

ALQUILERES Y ARTICULOS	
ALQUILER PISTA POLIDEPORTIVA 1 hora	48,60 €
ALQUILER PALA PADEL 1 hora	2,50 €
ALQUILER PELOTAS PADEL 1 hora	1,25 €
ALQUILER TAQUILLA mes/año exclusivo para abonad@s	4,55 € / 50 €
ARTÍCULOS gorros, gafas, packs...	información en recepción

*** Excepto en horarios exclusivos indicados**

02

ACTIVIDADES

JARDUERAK

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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	28	08:05	21:00
SESIONES SEMANALES	ACTIVIDADES	PRIMERA SESIÓN	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

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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 dirigia 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 08:15, 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**

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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 · LX 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

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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)

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

AGUA

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

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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.

90 MIN · L/M/X 19:30

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.

90 MIN · J 18:00

BJJ / GRAPPLING

Arte marcial y deporte de lucha centrado en el trabajo de suelo, 100% libre de golpes. Aprenderás a controlar al oponente mediante la técnica, el equilibrio y las palancas articulares, priorizando la destreza sobre la fuerza fisica. Es una disciplina muy completa para mejorar la resistencia, movilidad y coordinación, apta para todos los niveles.

90 MIN · L/X 18:00 J 19:30

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

LUNES *ASTELEHENA*

MAÑANA *GOIZEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
08:05	FUNCIONAL	Curva gradas / 2	50 min
08:15	FIT MAYORES 55 AÑOS	Sala 2	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
18:00	BJJ / GRAPPLING	Tatami	90 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	90 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

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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

TARDE *ARRATSALDEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
15:30	PILATES	Sala 3	45 min
16:30	MULTIFINESS	Sala 2	50 min
17:30	DANCE GOLD	Sala 2	50 min
18:00	CICLO INDOOR	Sala 1	45 min
18:30	BODY BALANCE	Sala 3	50 min
19:00	BODY FITNESS	Sala 2	50 min
19:30	KICK BOXING	Tatami	90 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

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.

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

MIÉRCOLES *ASTEAZKENA*

MAÑANA *GOIZEZ*

HORA	INTENSIDAD / ACTIVIDAD	ESPACIO	DURACIÓN
08:05	FUNCIONAL	Curva gradas / 2	50 min
08:15	FIT MAYORES 55 AÑOS	Sala 2	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
18:00	BJJ / GRAPPLING	Tatami	90 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	90 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

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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

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	BOXEO	Tatami	90 min
18:30	BODY BALANCE	Sala 3	50 min
19:00	BODY FITNESS	Sala 2	50 min
19:30	BJJ / GRAPPLING	Tatami	90 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

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.

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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

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	BARRA SUELO	Sala 2	50 min
20:00	BAILES LATINOS	Sala 2	50 min

FUERZA & FITNESS
CUERPO & EQUILIBRIO
CICLO & RITMO
AGUA
COMBATE

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

LUNES - ASTELEHENA	MARTES - ASTEARTEA	MIERCOLES - ASTEAZKENA	JUEVES - OSTEGUNA	VIERNES - OSTIRALA
08:05 h. **FUNCIONAL** curva gradas/2 - 50´ - Oscar	08:15 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Omaira	08:05 h. **FUNCIONAL** curva gradas/2 - 50´ - Oscar	08:15 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Omaira	08:05 h. **FUNCIONAL** curva gradas/2 - 50´ - Imanol
08:15 h. **FIT MAYORES 55 AÑOS** sala 2 - 50´ - Barbara	09:00 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Omaira	08:15 h. **FIT MAYORES 55 AÑOS** sala 2 - 50´ - 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. **BARRA SUELO** sala 2 - 50´ - Domingo
16:00 h. **AQUATERAPIA** piscina - 50´ - Miguel	15:30 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Barbara	16:00 h. **AQUATERAPIA** piscina - 50´ - Miguel	15:30 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Barbara	20:00 h. **BAILES LATINOS** 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** sala 2 - 50´ - Barbara	
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	18:30 h. **BODY BALANCE** sala 3 - 50´ - Barbara	18:00 h. **YOGA** sala 3 - 75´ - Marga	18:00 h. **BOXEO** tatami - 90´ - Iñigo	
18:00 h. **BJJ / GRAPPLING** tatami - 90´ - Iñigo	19:00 h. **BODY FITNESS** sala 2 - 50´ - Imanol	18:00 h. **BJJ / GRAPPLING** tatami - 90´ - Iñigo	18:30 h. **BODY BALANCE** sala 3 - 50´ - Barbara	
18:30 h. **PIL. COMBINADO** sala 4 - 45´ - Omaira	19:30 h. **KICK BOXING** tatami - 90´ - Izan	18:30 h. **PIL. COMBINADO** sala 4 - 45´ - Omaira	19:00 h. **BODY FITNESS** sala 2 - 50´ - Imanol	
19:00 h. **CICLO INDOOR** sala 1- 45´ - Imanol	19:30 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Barbara	19:00 h. **CICLO INDOOR** sala 1- 45´ - Imanol	19:30 h. **BJJ / GRAPPLING** tatami - 90´ - Iñigo	
19:00 h. **AQUAFITNESS** piscina - 45´ - Adrian	20:00 h. **NATACIÓN ADULTOS** piscina - 50´ - Josiko	19:00 h. **AQUAFITNESS** piscina - 45´ - Adrian	19:30 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Barbara	
19:00 h. **ENT. EVOLUTIVO** curva gradas - 45´ - Oscar	20:00 h. **CICLO INDOOR** sala 1- 45´ - Imanol	19:00 h. **ENT. EVOLUTIVO** curva gradas - 45´ - Oscar	20:00 h. **NATACIÓN ADULTOS** piscina - 50´ - Josiko	
19:00 h. **HIT** sala 2 - 45´ - Miguel	20:00 h. **ENT. SUSPENSIÓN** sala 4 - 50´ - Miguel	19:00 h. **HIT** sala 2 - 45´ - Miguel	20:00 h. **CICLO INDOOR** sala 1- 45´ - Imanol	
19:30 h. **KICK BOXING** tatami - 90´ - Izan	21:00 h. **BAILES LATINOS** sala 2 - 50´ - Domingo	19:30 h. **KICK BOXING** tatami - 90´ - Izan	20:00 h. **ENT. SUSPENSIÓN** sala 4 - 50´ - Miguel	
19:30 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Omaira		19:30 h. **PILATES SUELO** sala 3 - 45´ - Omaira	21:00 h. **BAILES LATINOS** sala 2 - 50´ - Domingo	
19:45 h. **NATACIÓN MÁSTER** piscina - 50´ - Adrian		19:45 h. **NATACIÓN MÁSTER** piscina - 50´ - Adrian		
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

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

ACTIVIDADES DE CONTACTO

Adultos Juveniles

Temporada del 5 de octubre al 11 de junio

Día	Horario	Actividad	Observaciones
Lunes	18:00–19:30	Boxeo / Kickboxing hasta 14 años	Clase unificada menores
Lunes	19:30–21:00	Kickboxing adultos	Trabajo técnico y físico
Miércoles	18:00–19:30	Boxeo / Kickboxing hasta 14 años	Clase unificada menores
Miércoles	19:30–21:00	Kickboxing adultos	Trabajo técnico y físico
Martes	18:00–19:30	Boxeo / Kickboxing hasta 14 años	Clase unificada menores
Martes	19:30–21:00	Kickboxing adultos	Único día de Xabi
Lunes	18:00–19:30	BJJ / Grappling	Técnica y suelo
Miércoles	18:00–19:30	BJJ / Grappling	Técnica y suelo
Jueves	18:00–19:30	Boxeo	Clase adultos
Jueves	19:30–21:00	BJJ / Grappling	Técnica y suelo

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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.

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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 deseas 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

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.

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

RESPETA EL HORARIO DE INICIO Y FIN DE SESIÓN

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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 (30 minutos)

Natación Infantil (3 a 12 años)
Horarios según año de nacimiento
1 día a la semana = 18 € al mes (45 minutos)
2 días a la semana = 30 € al mes (45 minutos)

Pádel (6 a 14 años)
Horarios según año de nacimiento
1 día a la semana = 21 € al mes (1 hora)

ATENCIÓN - AVISO
CURSOS EXCLUSIVOS PARA ABONADOS

JUVENILES

Kick Boxing - Boxeo (12 a 14 años)
Lunes, martes y miércoles a las 18:00 h. (90 minutos)
37 € al mes **NECESARIO ESTAR FEDERADO** (más información en recepción)

Ciclo indoor (12 a 15 años)
Martes y jueves a las 20:00 h. (45 minutos)
24 € al mes

Starting gym (13 a 15 años)
Lunes y miércoles a las 16:30 h. (1 hora)
21 € al mes

Pádel (13 a 15 años)
Horarios según año de nacimiento
1 día a la semana = 21 € al mes (1 hora)

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

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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.

03

CALENDARIOS

EGUTEGIAK

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

CALENDARIO Y HORARIOS INSTALACIÓN

INSTALAZIOAREN EGUTEGIA ETA ORDUTEGIAK

2026

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.

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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)

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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)

04

NORMATIVAS

ARAUDIAK

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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 lleves 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 ·

05

OTROS DATOS DE INTERÉS

BESTE DATU INTERESGARRI BATZUK

CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

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
- Futbito
- Velódromo
- Gradas

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

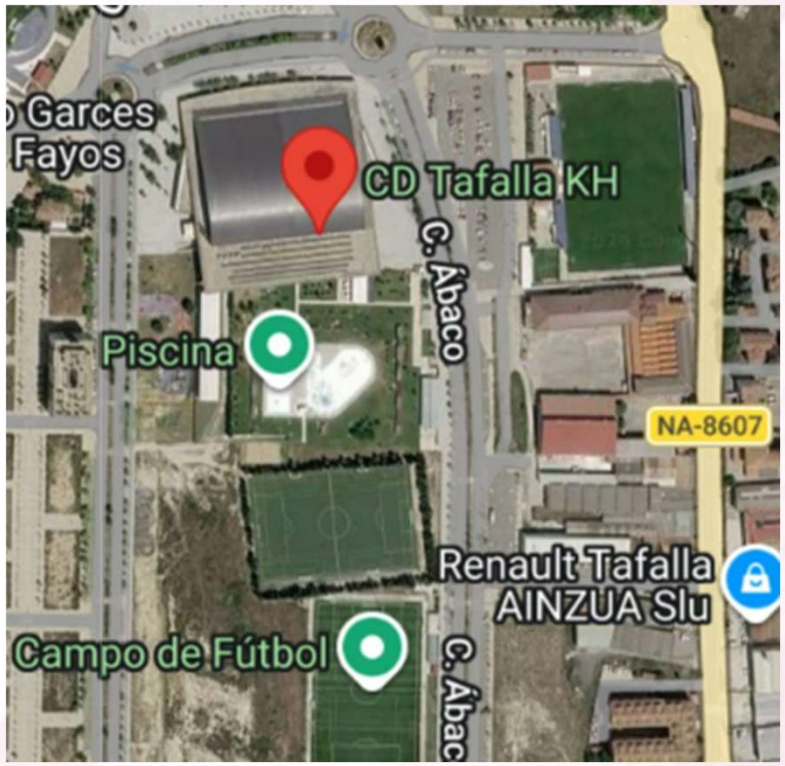
Info.cdtafalla@masquatro.com

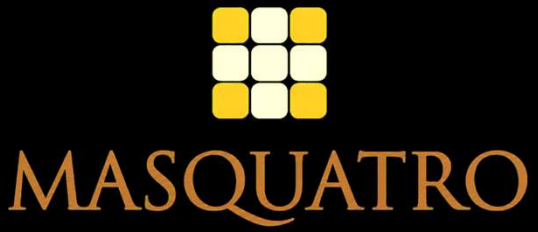
www.cdtafalla.com

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 TRAMITRES FUERA DE ESTOS HORARIOS



CIUDAD DEPORTIVA TAFALLA
TAFALLA KIROL HIRIA

Ciudad Deportiva Tafalla
Tafalla Kirol Hiria