

TAFALLA POR LA SALUD



TAFALLA OSASUNAREN ALDE

LA SALUD ESTA EN TU MANO  
TAFALLA POR LA SALUD

OSASUNA ZURE ESKU DAGO  
TAFALLA OSASUNAREN ALDE



Ayuntamiento de  
**Tafalla**  
Tafallako Udala



**TAFALLA**

*Oferta Deportiva 2018/19*

*Si vive en Tafalla o su Comarca*

**HAZ DEPORTE - CUIDA TU SALUD**

Una alimentación rica y variada en frutas y verduras, no tomar bebidas azucaradas y realizar ejercicio físico a diario es la mejor manera de prevenir enfermedades como la obesidad o la diabetes infantil.

**EGIN KIROLA - ZAINDU OSASUNA**

Elikadura aberatsa eta fruta eta barazkietan anitza, edari azukredunak ekiditea eta ariketa fisikoa egunero gitea da gizentasuna edo haur diabetesa bezalako gaixotasunak saihesteko modurik onena.

**MAS INFORMACION EN / ARGIBIDE GEHIAGO:**

Ciudad Deportiva Tafalla / Tafallako Kirol Hiria: **948 70 44 91**

Frontón Ereta / Ereta Pilotalekua: **948 70 28 04**

Mancomunidad Deportiva de la Zona Media / Erdialdeko Kirol Mankomunitatea:

**948 70 18 11** (Javier García)

Patronato de Deportes de Tafalla

Tafallako Kirol Patronatua:

**948 70 18 11** (Pablo Bolea)

LOS ABONOS DE LAS INSCRIPCIONES SE HARÁN CON

TARJETA DE CRÉDITO O EN EL Nº DE

CUENTA DEL AYUNTAMIENTO DE TAFALLA



Estilo de Vida Saludable



## ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES JARDUERA FISIKOAK JENDE HELDUARENTZAT

**Inscripciones/Izen ematea:** Centro Cívico – Hiritar Zentroa

**Edades/Adinak:** Desde 55 años. 55 urtetik aurrera

**Horarios/ Ordutegia:** Lunes y miércoles clases de 1 hora. 9:00, 10:00, 11:00, 12:00  
Martes y Jueves a las 9:00 y a las 12:00 Grupo de movilidad reducida.

**Astelehen eta asteazkenetan ordu bateko saioak:** 9:00, 10:00, 11:00 eta 12:00.

**Astearte eta ostegunetan** 9:00 eta 12:00. Mugikortasun txikiko taldea.

**Inicio/Hasiera:** 1 de octubre. Urriak 1 / 2 de octubre. Urriak 2.

**Organiza/Antolatzailea:** Club Gimnasia de la Gente Mayor

Más Información en el Teléfono: **Argibide gehiago:**

948 75 52 22 (Rosa Aurora)



## Programa de entrenamiento físico para la prevención de la fragilidad y caídas en personas mayores. Hauskortasunaren eta edadetuen erorketen prebentzio-rako entrenamendu fisiko programa.

**Inscripciones/Izen-ematea:** Ciudad Deportiva / Kirol Hiria.

**Edades/Adinak:** Desde 55 años / 55 urtetik aurrera.

**Organiza/Antolatzailea:**

Ciudad Deportiva (Coordinado con el Centro de Salud de Tafalla)

Más Información en el Teléfono: **Argibide gehiago:**

948 704 491 (Amaia Mangado)

## ESCUELA DEL DEPORTE KIROL ESKOLA



1 día a la semana/Astean egun 1: 36,35 € 2 días a la semana/Astean 2 egun: 49,50 €

**Horarios/Ordutegia:** Lunes-jueves 17:15 - 18:15 Astelehena-osteguna 17:15 - 18:15

**Lugar/Lekua:** Ciudad Deportiva-Kirol Hiria

**Inicio/Hasiera:** 1 de octubre/Urriak 1. 4 de octubre/Urriak 4.

**Edades/Adinak:** Nacidos los años 2011-2012-2013-2014 urteetan jaiotakoak

**Formas de pago / Ordaintzeko modua:** Si elige dos días, existen dos opciones

**Bi egun aukeratuz gero, bi modu daude.**

- Un pago único con tarjeta de crédito o ingresando en el nº de cuenta del Ayuntamiento de Tafalla.

**Ordainketa bakarra, kreditu txartelarn bidez bulegoan edo Tafallako**

**Udaleko kontu korrante zenbakian dirua sartuz.**

- Dos plazos; primero en octubre con tarjeta de crédito en la oficina única o ingresando en el nº de cuenta del Ayuntamiento de Tafalla de 25 € y segundo plazo de 24.50 € mediante cargo a su nº de cuenta bancaria en febrero.



Bi epetan: lehena, urrian 25 € kreditu txartelarn bidez bulegoan edo Tafallako Udaleko kontu korrante zenbakian dirua sartuz; bigarren epea otsailean, 24.50 € kontu korrante zenbakian.

### CONTENIDOS DEL CURSO - KURTSOAREN EDUKIAK

Diversificación de espacios, de profesorado e intercambio constante entre alumnado sea cual sea su centro educativo. / Espazio eta irakasleriaren dibertsifikazioa eta hauen arteko etengabeko trukea ikastetxe desberdinetakoak nahastuz.

Educación integral del alumnado a través de la actividad física.

Se trabajan aspectos motrices y rítmicos, habilidades físicas y coordinación, todo a través del juego y teniendo como base la

orientación hacia el multideporte. / Jarduera fisikoaren bidez, ikasleen hezkuntza integrala lantzea du helburu. Multikirola oinarriztat izanik, alderdi motore eta erritmikoak, trebetasun fisikoak eta koordinazioa lantzen dira jokoen bitartez.

Elementos de deportes básicos como Gimnasia artística, deportes de balón, patinaje, natación recreativa, acrobacias, cama elástica etc. Se integran contenidos del programa EDUCA./ Gimnastika artistikoa, baloi kirolak, irristaketa, jolas igeriketa, akrobaziak, ohe elastikoa ea. oinarrizko kirolen elementuak lantzen dira. EDUCA programaren edukiak sartuko dira.



## ESCUELA MUNICIPAL DE PATINAJE IRRISTAKETA UDAL ESCOLA

1 día a la semana/Astean egun 1: 29,30 €

2 días a la semana/Astean 2 egun: 51,50 €

Horarios/Ordutegia: Sábados/Larunbata 12:00 - 13:00

Martes/Asteartea 17:00 - 18:00

Lugar/Lekua: Frontón Ereta Pilotalekua

Inicio/Hasiera: 2 de octubre, martes/Urriak 2 asteartea

6 de octubre, sábado/Urriak 6, larunbata

Edades/Adinak: Nacidos los años 11-10-09-08-07-06-05-04-03-02-01

urteetan jaiotakoak



## PATINAJE PARA MAYORES IRRISTAKETA HELDUENTZAT

1 día a la semana/Astean egun 1: 31,30 €

2 días a la semana/Astean 2 egun: 61,60 €

**Horarios/Ordutegia:** Sábados/Larunbata 13:00 - 14:00

Martes/Asteartea 17:00 - 18:00

**Lugar/Lekua:** Frontón Ereta Pilotalekua

**Inicio/Hasiera:** 2 de octubre/Urriak 2

6 de octubre/Urriak 6

Si te gusta patinar y tienes cualquier edad (+18 ) puedes participar en este grupo donde solo es necesario tener ganas de divertirse. ¡¡¡ ANÍMATE !!!

Irrist egitea gustuko baduzu adina edozein delarik (+18), talde honetan parte har dezakezu, ongi pasatzeko gogoia baino ez duzu behar. ANIMATU !



## ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO ATLETISMO UDAL ESKOLA

**CUOTA/KUOTA:** 36,35 €

**Horarios/Ordutegia:**

Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 19:00

Astelehena, asteazkena eta ostirala, 17:00 - 19:00

**Lugar/Lekua:** Pistas de Atletismo - Atletismo pistak

**Inicio/Hasiera:** Lunes 1 de octubre. Urriak 2, astelehena

**Edades/Adinak:** Nacidos los años 10-09-08-07 urteetan jaiotakoak



## ESCUELA COMARCAL DE ATLETISMO ESKUALDEKO ATLETISMO ESKOLA

**CUOTA/KUOTA:** 65 €. Se podrá pagar en dos plazos.

Bi epetan ordaindu daiteke.

1<sup>er</sup> plazo con la inscripción 35 €

2<sup>o</sup> plazo de 30 € en febrero.

1. epea izena ematerakoan 35 €

2. epea otsailean. 30 €.

Recoja la ficha de Inscripción en la Oficina Única del Ayuntamiento de Tafalla.

Izen-emate orria Tafallako Udaleko Bulego Bakarrean jaso

**Horarios/ordutegia:** Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 19:00

Astelehena, asteazkena eta ostirala, 17:00 - 19:00

**Lugar/Lekua:** Pistas de Atletismo - Atletismo pistak



**Inicio/Hasiera:** Lunes 10 septiembre.

**Irailak 10, astelehena**

**Edades/Adinak:** Nacidos los años 06 - 05-04-03-02-01 urteetan jaiotakoak.

**Organiza/Antolatzailea:**

Mancomunidad Deportiva Zona Media  
Erdialdeko Kirol Mankomunitatea



## CURSO DE ESCALADA PARA JOVENES ESKALADA IKASTAROA GAZTEENTZAT

**CUOTA/KUOTA:** 37,35 €

**Horarios/Ordutegia:** Miércoles 19:00 a 20:30.

**Asteazkena 19:00 - 20:30**

**Lugar/Lekua:** Rocódromo Miriam García Eskalada murrua (FRONTÓN ERETA)

**Inicio/Hasiera:** Miércoles 17 de octubre. Urriak 17, asteazkena

**Final/Amaiera:** Miércoles 19 de Diciembre. Abenduak 19, asteazkena

**Edades/Adinak:** Nacidos desde el 2010 y mayores.  
2010 urtetik aurrera jaiotakoak



Foto: Uxue Comunicación

## DEPORTE ESCOLAR ESKOLA KIROLA



1 día a la semana/Astean egun 1: 45 € 2 días a la semana/Astean 2 egun: 65 €

**Inscripciones/Izen-ematea:** En los centros Escolares y en el Ayuntamiento de Tafalla. Ikastetxeetan eta Tafallako Udaletxean

**Inicio/Hasiera:** Lunes 8 de octubre/Urriak 8, astelehena.

**Edades/Adinak:** Alumnos de 3º, 4º, 5 y 6º de primaria. /L.H.ko 3,4,5 eta 6

**Organiza/Antolatzailea:** Mancomunidad Deportiva Zona Media  
Erdialdeko Kirol Mankomunitatea

**Horarios/Ordutegiak:**

**Colegio Marqués de la Real Defensa ikasteetxea**

3º-4º-5º-6º.- Martes-Jueves 16:00 - 17:00 . Asteazkena-Osteguna

**Colegio Escuelas Pías ikasteetxea**

3º-4º-5º-6º.-Martes-viernes 17:15-18:15 Astelehena-Ostirala

**Ikastola Garcés de los Fayos Ikastola**

(Clases impartidas en Euskera - Euskeraz)

3º-4º-5º-6º.-Lunes-miércoles 16:25-17:25 Astelehena-asteazkena



## CONTENIDOS DEL CURSO - EDUKIAK

Se introducen elementos de los deportes de equipo; baloncesto, balonmano, fútbol y de otros deportes como batuka, atletismo, bici, patinaje, juegos del mundo etc. Talde-kirolen elementuak lantzen dira: saskibaloia, eskubaloia, futbola eta beste-lako kirolak: batuka, atletismoa, txirrindula, irristaketa, munduko jokuak, ea.

## ESCUELA DE PELOTA PILOTA ESKOLA

**Inscripciones/Izen-ematea:** Frontón Ereta/Ereta Pilotalekua

**Horarios:** Lunes, miércoles, jueves y viernes. Según niveles

**Ordutegia:** Astelehena, asteazkena, osteguna eta ostirala, mailaren arabera

**Inicio/Hasiera:** Lunes 10 de septiembre. Irailak 10, astelehena

**Organiza/Antolatzailea:** Peña Pelotazale San Sebastián.

Más Información en el teléfono, Argibide gehiago: 670 306 174 (Txetxi)



## GIMNASIA RÍTMICA GIMNASTIKA ERRITMIKOA

**Inscripciones/Izen-ematea:** Ciudad Deportiva/Kirol Hiria.

**Horarios/Ordutegia:** Según niveles /Mailaren Arabera

**Horarios/Ordutegia:** Iniciación dos días de 17:15 a 18:15

Resto de grupos según niveles/

Gainontzeko taldeak mailaren arabera.

**Inicio/Hasiera:** 18 de Septiembre. Irailak 18

**Organiza/Antolatzailea:** Club Gimnasia Rítmica Tafalla

Más Información en el teléfono:

Argibide gehiago: 630 184 537 (Estibaliz)



## BADMINTON - BADMINTONA

**Inscripciones/Izen ematea:**

Espe Jiménez 948 755 431

**Horarios/Ordutegia:**

Miércoles y viernes 17:00-18:30.

Asteazkena eta ostirala

**Lugar/Lekua:** Frontón Ereta / Ereta Pilotalekua

**Inicio/Hasiera:** 12 de septiembre / Irailak 12

**Organiza/Antolatzailea:**

Club Badminton Zazpiturri



## TIRO CON ARCO ARKO TIROA

**Inscripciones/Izen-ematea:** Ayuntamiento de Tafalla o  
llamando al 669 470 632 (Ana Ruiz )

**Horarios/ordutegia:**

Según niveles / Mailaren Arabera

**Lugar/lekua:** Edificio SENPA

**Horarios:** Martes - jueves - viernes de 18:00 a 20:00.

Asteazkena, osteguna eta ostirala.

**Inicio/hasiera:** 10 de septiembre. Irailak 10

**Organiza/Antolatzailea:**

Club Arco Tafalla - clubarcotafalla@gmail.com



## JUDO, JIU JITSU Y DEFENSA PERSONAL JUDO, JIU JITSU Y DEFENSA PERSONALA

**Inscripciones/Izen-ematea:** 649 49 07 49 Eduardo Marco

**Horarios/ordutegia:**

Lunes, Martes, jueves y viernes de 19:30 a 21:30

Astelehena, asteartea, osteguna eta ostirala.

**Lugar/lekua:** Tatami Ciudad Deportiva Tafalla

**Inicio/hasiera** 1 de octubre. Urriak 1

**Organiza/Antolatzailea:** Judo Club Bertxarri.



## KICKBOXING - BOXEO

**Inscripciones/Izen-ematea:** Ciudad Deportiva Tafalla

**Horarios/ordutegia:**

Lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 21:30 /

Astelehena, asteazkena eta ostirala

**Lugar/lekua:** Tatami Ciudad Deportiva Tafalla

**Organiza/Antolatzailea:**

Ciudad Deportiva Tafalla - Otsoak Kickboxing-Boxeo

Más Información en el teléfono:

Argibide geihago:

687 273 166 Xabier Olcoz



## ACTIVIDADES DE CLUBES DEPORTIVOS

Asociación deportiva/Club <i>Kirol Elkarteak/Klubak</i>	Persona de contacto <i>Harremanetarako</i>	Mail <i>e-posta</i>	Teléfono <i>Telefona</i>
Club <b>Atletismo</b> Tafalla	Iñaki Urrutia	<a href="mailto:secretaria@atletismotafalla.com">secretaria@atletismotafalla.com</a>	948703438
C. <b>Badminton</b> Zazpiburri	Esperanza Jiménez	<a href="mailto:itxarojimenez@gmail.com">itxarojimenez@gmail.com</a>	948755431
Club <b>Baloncesto</b> Tafalla	Oscar Oca	<a href="mailto:cbtafalla@gmail.com">cbtafalla@gmail.com</a>	629102475
Club <b>Balonmano</b> Tafalla	Mikel Senosiain	<a href="mailto:bmtafalla@gmail.com">bmtafalla@gmail.com</a>	626610598
Sociedad de <b>Cazadores</b> <i>Ehiztarien Elkartea</i>	Xabier Barace	<a href="mailto:cazadorestafalla@hotmail.com">cazadorestafalla@hotmail.com</a>	948700931
Club <b>Ciclista</b> Reyno de Navarra de Pista	Héctor Rondan	<a href="mailto:reynodenavarrapista@gmail.com">reynodenavarrapista@gmail.com</a>	601064292
Club <b>Ciclista</b> Tafallés	Javier Baigorri	<a href="mailto:cctafalles@hotmail.com">cctafalles@hotmail.com</a>	948702854
C. <b>Cicloturista</b> Zona Media	Juantxo Quiñones	<a href="mailto:juantxoq@orange.es">juantxoq@orange.es</a>	670618391
C. Txirrinta Bikes	Aitor Martinena	<a href="mailto:info@txirrinta.com">info@txirrinta.com</a>	948755556
Peña Sport de <b>Fútbol</b>	Miguel Sobejano	<a href="mailto:futbolbase.psport@gmail.com">futbolbase.psport@gmail.com</a>	948702608
Tafatrans -Vulcanizados Ruiz <b>Fútbol Sala</b>	Esteban Martino	<a href="mailto:info@tafatransvulcanizadosruizfs.es">info@tafatransvulcanizadosruizfs.es</a>	600095045
T. Cidacos - <b>Fútbol y F.Sala</b>	Julio Martínez	<a href="mailto:cidacosfutbolsala@hotmail.com">cidacosfutbolsala@hotmail.com</a>	948703154
C.D. Tafalla Futsal. F. Sala	Javier Unzué	<a href="mailto:tafallafutsal@gmail.com">tafallafutsal@gmail.com</a>	
C. <b>Gimnasia Gente Mayor</b>	Rosa Zubieta	<a href="mailto:rosaaurorazubieta@gmail.com">rosaaurorazubieta@gmail.com</a>	948755222
C. <b>Gimnasia Rítmica Tafalla</b>	Estibaliz		630184537
<b>Judo</b> Club Bertxarri	Eduardo Marco	<a href="mailto:emarco@infonegocio.com">emarco@infonegocio.com</a>	649490749
<b>Otsoak Kick Boxing</b> Boxeo	Xabier Olcoz	<a href="mailto:otsoakkickboxingtaldea@hotmail.com">otsoakkickboxingtaldea@hotmail.com</a>	687273166
<b>Montaña</b> Trinkete Mendi T.	Javier Fernández	<a href="mailto:trinketetalde@gmail.com">trinketetalde@gmail.com</a>	948755358
<b>Montaña</b> – S. Montaña Alaitz	Karmele Biurrun	<a href="mailto:karbisa@hotmail.com">karbisa@hotmail.com</a>	
Club <b>Natación</b> Tafalla	David Ros	<a href="mailto:cntafalla@hotmail.com">cntafalla@hotmail.com</a>	948704491
C.D. Tafalla Padel	Oscar Ainzúa	<a href="mailto:clubdeportivotafallapadel@hotmail.com">clubdeportivotafallapadel@hotmail.com</a>	
<b>Pelota</b> -PP San Sebastián	Txetxi Ruiz	<a href="mailto:ppsansebastian@yahoo.es">ppsansebastian@yahoo.es</a>	670306174
Sociedad de <b>Pescadores</b>	Juan Carlos Pérez	<a href="mailto:jesusurroz@telefonica.net">jesusurroz@telefonica.net</a>	948700625
C. <b>Tiro con Arco</b> Tafalla	Ana Ruiz	<a href="mailto:anaruizfer@gmail.com">anaruizfer@gmail.com</a>	948700897



**SÁBADO 22 DE SEPTIEMBRE – IRAILAK 22 LARUNBATA**  
**DIA DEL DEPORTE MUJER**  
**EMAKUMEEN KIROLAREN EGUNA**  
**PLAZA DE NAVARRA**