

VERANO UDA

TARIFAS VERANO 2020 2019ko UDAKO TARIFAK

Del 22 junio al 13 septiembre Ekainaren 22tik Irailaren 13ra

TARIFAS INDIVIDUALES TARIFA INDIVIDUALAK	ADULTOS (18 - 64 años)	MAYORES 65 AÑOS	DISCAPACITADOS 33%	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES (14 - 17 años)	FAMILIAS NUMEROSAS 20% DESCUENTO
ENTRADA DIARIA EGUNEKO SARRERA	9,00 €	5,45 €	2,30 €	4,70 €	6,40 €	EN ABONO VERANO
BONO QUINCENAL 15 EGUNEKO ABONAMENDUA	27,41 €	16,17 €	7,02 €	13,72 €	20,56 €	presentar tarjeta
ABONO VERANO UDAKO ABONAMENDUA	78,00 €	47,90 €	19,50 €	39,00 €	58,50 €	familia numerosa
TARIFAS FAMILIARES TARIFA FAMILIARAK	2 PADRES ABONAD@S BI GURUEN ABONATUAK			1 PADRE ABONAD@S GURUEN BAT ABONATUA		
	ADULTOS (18 - 64 años)	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES (14 - 17 años)	ADULTOS (18 - 64 años)	INFANTILES (3 - 13 años)	JUVENILES (14 - 17 años)
ABONO VERANO UDAKO ABONAMENDUA	156,00 €	GRATIS	29,20 €	78,00 €	19,60 €	40,85 €

ACCEDER AL GIMNASIO VIP SUPONE UN COSTE ADICIONAL EN EL ABONO DE VERANO DE 30,72€

PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN ABONOS DE VERANO

Entrar en www.cdtafalla.com para tramitar el abono verano. Una vez hecha la tramitación, le llegar un mensaje (email o sms) en el cual se le genera una cita para realizar el pago presencialmente en la Ciudad Deportiva (recomendado pago con tarjeta de crédito).

Obligatorio acudir con foto reciente y Tarjeta roja ciudadana si se tiene. Nuevos usuari@s obligatorio además fotocopia DNI o en defecto fotocopia libro familia. Las familias numerosas tendrán que presentar la tarjeta de familia numerosa antes de realizar el pago.

APP RESERVAS CITA PREVIA

Para acceder a la instalación NECESARIO realizar reserva cita previa de todas las zonas a utilizar.

Para ello entrar en reservas.cdtafalla.com

Las personas que no tengan esta opción reservar llamando al 948-704491.

SIN CITA PREVIA NO SE PODRA ACCEDER A LA INSTALACIÓN Y SERA OBLIGATORIO ACUDIR CON TARJETA ROJA CIUDADANA para control de aforo.

ACTIVIDADES ADULTOS HELDUENTZAKO JARDUERAK												JUNIO EKAINA			
BONO "A"				BONO "B"				BONO "C"				BONO "D"			
LUNES / ASTELEHENA			MARTES / ASTEARTEA			MIÉRCOLES / ASTEAZKENA			JUEVES / OSTEGUNA			VIERNES / OSTIRALA			
HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUEIRA	SALA ARETOA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUEIRA	SALA ARETOA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUEIRA	SALA ARETOA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUEIRA	SALA ARETOA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUEIRA	SALA ARETOA	
8:45	PIL.COMBINADO	SALA 1	8:45	PILATES SUELO	SALA 1	8:45	PIL.COMBINADO	SALA 1	8:45	PILATES SUELO	SALA 1	8:45	PIL.MAQUINAS	SALA 1	
9:30	CICLO INDOOR	PISTA OESTE	9:30	PILATES SUELO	SALA 1	9:30	CICLO INDOOR	PISTA OESTE	9:30	PILATES SUELO	SALA 1	9:30	CICLO INDOOR	PISTA OESTE	
9:30	YOGA	SALA 1	9:30	BODY PUMP	PISTA ESTE	9:30	YOGA	SALA 1	9:30	BODY PUMP	PISTA ESTE	9:30	YOGA	SALA 1	
18:00	MULTIFITNESS	PISTA ESTE	10:30	ENT.EVOLUTIVO	SALA EVOL.	18:00	MULTIFITNESS	PISTA ESTE	10:30	ENT.EVOLUTIVO	SALA EVOL.	19:00	BAILES LATINOS	PISTA ESTE	
19:00	ENT.EVOLUTIVO	SALA EVOL.	19:00	CICLO INDOOR	PISTA ESTE	19:00	CICLO INDOOR	PISTA ESTE	19:00	CICLO INDOOR	PISTA ESTE	20:00	ZUMBA	PISTA ESTE	
19:00	CICLO INDOOR	PISTA ESTE	19:00	PIL.MAQUINAS	SALA 1	19:15	PILATES SUELO	SALA 1	19:00	ENT.EVOLUTIVO	SALA EVOL.				
19:15	PILATES SUELO	SALA 1	19:30	TRX	VERANO	19:30	BODY PUMP	PISTA CENTRAL	19:00	PIL.MAQUINAS	SALA 1				
19:30	BODY PUMP	PISTA CENTRAL	20:15	TRX	VERANO	20:00	ZUMBA	PISTA OESTE	19:30	TRX	VERANO				
20:00	ZUMBA	PISTA OESTE	19:45	PILATES SUELO	SALA 1	20:00	PIL.COMBINADO	SALA 1	20:15	TRX	VERANO				
20:00	PIL.COMBINADO	SALA 1	20:00	ZUMBA SALSATION	PISTA OESTE				19:45	PILATES SUELO	SALA 1				
									20:00	ZUMBA SALSATION	PISTA OESTE				

BONO "A"	BONO "B"	BONO "C"	BONO "D"
Paga el bono y disfruta de todas sus actividades	Paga el bono y disfruta de todas sus actividades + todas del bono a	Paga 1 actividad (2 días) del bono y disfruta también de todas del bono a	Paga 1 actividad (2 días) del bono y disfruta también de todas del bono a
Abonad@s + 23,97 €	Abonad@s + 30,10 €	Abonad@s + 44,41 €	Abonad@s + 54,63 €
No abonad@s + 45,46 €	No abonad@s + 56,83 €	No abonad@s + 84,73 €	No abonad@s + 108,49 €

A partir de julio todos los usuari@s están dados de baja de las actividades.

Las personas que quieran acudir durante el mes de julio a actividades tendrán que darse de alta en recepción antes del 25 de junio.

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PROTOCOLOS a cumplir establecidas por autoridades sanitarias



ACCESO Y TRANSITO

- Acceder de forma individual. Esperar turno y respetar la distancia mínima de seguridad de 2 metros.
- Se deben respetar las zonas de transito y circulación establecidas y delimitadas con marcas/líneas indicadoras suelo y las indicaciones de todo el personal de la instalación.



ENTRADA Y SALIDA

- Respetar horario reservado y acceder y salir a la hora reservada. Intentando siempre 5 minutos antes y después.
- CIERRE de la instalación para desinfección de 14:00 a 15:00 h.



MANOS Y CALZADO

- Al acceder y salir de la instalación, lavarse las manos con gel hidroalcohólico. Y durante la estancia lavarse las manos a menudo. Abra dispensadores de gel por toda la instalación
- Al acceder a la instalación limpieza de calzado en alfombra.

ESTAS MEDIDAS Y PROTOCOLOS PREVALECEEN SOBRE LA NORMATIVA INTERNA DE INSTALACION adjunta en carteles y tablón

PERSONAL DE INSTALACIÓN MAXIMA AUTORIDAD. GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.



RESERVA PREVIA

- No se podrá acceder a la instalación sin reserva previa para cualquier estancia (piscinas verano, piscinas climatizadas, gimnasio vip, actividades, pistas pádel...)
- Pistas polideportivas no se podrán utilizar.
- App web ciudad deportiva



PROTECCIÓN

- Obligatorio uso mascarilla para el acceso y el transito por la instalación.
- Toser y estornudar cubriéndose la boca.



MATERIAL

- En piscinas no se podrá dejar material de nado, se tendrá que traer y llevar de casa. Además en la instalación están restringidos uso de balones, patinetes, patines, etc..
- Tanto en gimnasio como en actividades uso de 2 toallas para sudor y cubrir material a utilizar. Desinfectar antes y después de cada uso.
- Las hamacas no se podrán dejar en la instalación. Se deberán llevar y traer en el día de casa.
- Uso de gorro de baño obligatorio.



CARNÉ

- Para poder acceder a la instalación obligatorio tarjeta roja ciudadana debido al control de aforo



DISTANCIA

- Guardar en todo momento y por toda la instalación la distancia física de seguridad mínima de 2 metros.
- En zona césped guardar también con los objetos personales el perímetro de seguridad.

ZONAS COMUNES

- Sauna, baño vapor, vestuarios sótano, fuente, secamanos, gradas... cerradas e inutilizadas por seguridad.
- Intentar evitar contacto con manillas, puertas, aseos, etc.... Solo lo estrictamente necesario. En caso de contacto lavarse las manos antes y después.
- WC descargar la cisterna con tapa bajada.
- NIÑOS siempre acompañados por adultos que velen el cumplimiento de normas establecidas.
- Vestuarios exclusivos para usuari@s zona climatizada.
- Utilización de chanclas por la instalación en todo momento.
- Ducharse antes y después del uso de piscinas en las duchas situadas en las playas.

NORMATIVA VERANO

EN TODAS LAS INSTALACIONES

- Las normas son de obligatorio cumplimiento para todos los usuarios.
- El personal de la instalación podrá en todo momento requerir el carné o entrada, estando el usuario obligado a facilitar su labor y colaborar con él.
- La conducta y seguridad de los menores es responsabilidad de sus padres o adultos que le acompañen.
- El incumplimiento de las normas puede acarrear sanciones disciplinarias.

ASADORES

- Zona de uso libre sin reservas propias. Los fregaderos son para preparación y limpieza de los alimentos y utensilios, no pueden utilizarse para refrescar bebidas alimenticias.
- Los usuarios son responsables de la limpieza de mesas y depositar todas las basuras en los cubos.

PISCINA CUBIERTA

- Exclusiva a la práctica de natación excepto piscina chapoteo
- No se permite el acceso a menores de 8 años cumplidos si no están acompañados de un adulto.
- Acceso únicamente con gorro, chanclas, bañador y toalla la cual se deberá dejar en los percheros.
- Obligatorio para el baño gorro y ducha previa sin jabones.
- No se permite el acceso de balones, hinchables, etc...
- Se respitarán siempre las zonas reservadas para cursillos.
- El nado deberá ser siempre por el lado derecho.
- Prohibido el baño a cualquier persona que padezca de enfermedades infecto-contagiosas.
- La persona responsable de la correcta utilización es el socorrista por lo tanto se deberán obedecer las instrucciones y sugerencias que éste haga.
- Piscinas de enseñanza exclusiva para padres con hijos.
- No está permitido tirarse de poyete
- No está permitido tirarse de bomba, voltereta etc...
- No está permitido correr
- No está permitido vigilar desde la zona de relax o sauna a los hijos.
- No está permitido llevar ropa interior debajo del traje de baño.

HIDROMASAJE Y SAUNA

- Prohibido acceso menores de 16 años cumplidos.
- No se recomienda el uso de embarazadas y personas con enfermedades contraindicadas a altas temperaturas.
- Para la sauna y baño turco necesario toalla y para hidromasaje gorro.
- Prohibido echar cualquier tipo de producto en estas zonas.
- Tiempo máximo recomendable en cada en cada espacio 10 minutos.

- La persona responsable de la correcta utilización es el socorrista por lo tanto se deberán obedecer todas las instrucciones que éste haga.

GIMNASIO Y SALAS ACTIVIDADES

- Obligatorio utilizar ropa y calzado deportivo distinto al utilizado en la calle.
- Para acceder obligatorio estar inscrito.
- Obligatorio acceso y uso de toalla.
- Gimnasio clubes exclusivo para mayores de 18 años cumplidos (16 a 18 años con autorización padres)

VESTUARIO

- Se recomienda el uso de taquillas, no dejar nada fuera de ellas. La ciudad deportiva no se responsabiliza de cualquier tipo de robo.
- No se permite afeitarse, ni comer.
- No salir a la zona de pasillo mojado.

PISCINAS EXTERIORES

- Obligatorio ducharse antes del baño
- Prohibido entrar comida y bebida en la zona de playas.
- Menores de 8 años deberán estar acompañados de un adulto.
- No se podrán utilizar balones, flotadores gigantes, colchonetas, etc...
- Los socorristas valorarán y podrán sancionar las prácticas que molesten o supongan riesgo para los bañistas (saltos peligrosos, bomba, voltereta, etc.)
- No está permitido correr.
- No está permitido utilizar globos de agua.
- No está permitido tirarse de bomba, voltereta, etc.
- No está permitido llevar ropa interior debajo del traje de baño.

ZONA CESPED

- Prohibido comer y utilizar objetos de vidrio.
- Prohibido jugar con balones
- Se habilitará un espacio para las hamacas, las cuales al final de verano serán retiradas por los usuarios.
- El cierre de la puerta de acceso de la zona de césped de las piscinas de verano será media hora antes del cierre de la instalación. Todas las personas tendrán que salir del recinto sin aviso alguno.

ESPACIOS SOCIALES

- No está permitido fumar.
- El hall, galería e instalación en general no son zonas de juego. Las zonas de juego habilitadas para ello son zonas de mesas (antiguo tatami) y pistas polideportivas. Los padres y madres son responsables del comportamiento de sus hijos.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

- Los usuarios podrán reservar las pistas en cualquier horario y de forma gratuita siempre y cuando no estén programadas actividades.
- Los usuarios son responsables de lo que en ella ocurra durante el tiempo de reserva.

UDAKO ARAUAK

INSTALAZIO GUZTIAZ

- Arauk erabilizale guztiek bete behar dituzte.
- Instalaziotako lagileek edozein momentutan eskatu ahal izanen diete karneta erabilizalei eta hauek behartuta daude ematera eta laguntzera.
- Haurren jokabidea eta segurtasunaren ardurua aita/ama edo akonpainatzen duen helduarena da.
- Arauk ez betetzeak zigor diziplinarioak ekar ditzake

ERRETEGIAK

- Erabilera askeko gunea, erreserbarik gabea. Harraskak janaria prestatzeko eta mahai-tresnak garbitzeko dira. Ezin dira erabili edariak eta elikagaiak freskatzeko.
- Erabilizaleak mahaiak garbi utzteaz eta zabarrak zakarrontziara eramateaz arduratzen dira.

IGERILEKU ESTALIA

- Igerileku estalia Igeri egiteko da, salbu plisti-plasta alde.
- 8 urteik behokoak ezin dira sartu, heldu batekin ez bada.
- Txano, txankleta, bainujantzi eta eskuihalarekin sartu behar da. Eskuohala eskitokietan utziko da.
- Bainatzeo ezinbestekoa da txanoa eta dutxatik Igarotzea, xaboirik gabe.
- Baloirik, puzgarririk ezin da sartu.
- Ikastaroetarako gordetako guneak errespetatuko dira.
- Igeri egin behar da beti eskuinaldetik.
- Igeri egitea debekatua galxotasun infekzio-kutsakorra dutenei.
- Erabilera zuzena egiten dela bermatzen duen arduraduna soroslea da. Honek ematen dituen argibideei jarraitu behar zaizkie.
- Ikasteko Igerilekua, seme-alaba dituzten gurasoentzat bakarrik.
- Ezin da uretaru bonbaz jauzi egin, ezta itzulipurdia ere.
- Ezin da korrika egin.
- Ezin da umeak zaindu relax edo sauna gunetik.
- Ezin da buruko arropa eraman bainujantziaren azpian.

HIDROMASAJEA ETA SAUNA

- 16 urteik behokoentzat sarrera debekatua dago.
- Ez da gomendatzen haurdun daudenentzat eta temperatura altuei kontraindikazioa dutenen kasuetan.
- Sauna eta bainu turkiarrean eskuohala eta hidromasajeen txanoa eramatea ezinbestekoa da.
- Debekatua botatzea edozein produktu gune hauetan.
- Gune bakoitzean gehienez ere 10 minutu gomendatzen da.
- Erabilera zuzenez soroslea arduratuko da, hortaz honek adierazten dituen argibide guztiak jarraitu behar zaie.

SOINKETA GELA ETA JARDUERA GELA

- Kalekoa ez den kirol arropa eta oinetakoak erabilizale beharrezkoa da.
- Sartu ahal izateko izena emanda egon behar da.
- Eskuohala eramatea eta erabilizale ezinbestekoa da.
- Klubaren gimnasioa 18 urteik gorakoentzat soilik (16-18 urtekoentzat, gurasoen baimenarekin)

ALDAGELA

- Armairuak erabilizale gomendatzen da, ez utzi ezer kanpoan. Kirol Hiria ez da inongo lapurretaz arduraturako.
- Ezin da bizarra moztu, ezin da jan
- Ezin da bustita aterata pasabidera

KANPOKO IGERILEKUA

- Bainatu aurretik dutxatik pasa behar da.
- Ezin da janaririk ezta edaririk sartu hondartzara guneetan.
- 8 urteik behokoak heldu batekin egon behar dira.
- Ezin da baloirik, flotagailu erraldoirik, koltxonetarik erabili.
- Sorosleek baloratu eta zigortu ahal izanen dituzte gogaitzen dituzten praktikak edo bainu-hartzearentzat arriskuzkoak (jauzi arrisksuak, bomba, itzulipurdia, ea).
- Ezin da korri egin.
- Ezin da ur-puxikarik erabili.
- Ezin da bonbaz eta itzulipurdiz jauzi egin.
- Ezin da buruko arropa eraman bainujantziaren azpian.

BELARDIA

- Debekatua dago jatea eta beirazko objektuak erabilizale.
- Baloeikin jolastea debekatua.
- Hamakak jartzeko gunea prestatuko da eta uda bukaeran erabilizaleak jaso beharko dituzte.
- Udako Igerilekuko belardiko atea, instalaziokoa baino ordu erdi bat lehenago itxiko da. Persona guztiak esparrutik ateratu behar dira, inork ohartarazi gabe.

GIZARTE ESPARRUAK

- Ezin da zigarrorik erre.
- Atondoa, galeria eta oro har instalazioa ez dira jolasokia. Jolas guneak horretarako eskitatuko eremuak dira, mahaien gunea (lehenago tatami) eta kirol antzeko pistak. Seme-alaben jokabideaz gurasoak dira erantzule.

KIROL INSTALAZIOAK

- Erabilizaleak pistak edozein ordutan eta doan erreserbatu ahal izanen dituzte. Jarduerak aurretik antolatuta ez dauden bitartean.
- Erabilizalea bertan gertatzen denaren erantzule da, erreserba irauten duen bitartean.

TODAS LAS INSTALACIONES DISPONEN DE NORMATIVAS ESPECIFICAS (VER TABLÓN)

HORARIO VERANO 2020

ZONA CLIMATIZADA y GIMNASIO VIP

(15 junio al 13 septiembre)

Lunes a Sábado 08:00-14:00 y 15:00-21:00 horas

Domingos y Festivos 09:00-14:00 y 15:00-21:00 horas

Excepto del 14 al 31 Agosto que será todos los días de 09:00-14:00 y 15:00-21:00 horas

ZONA VERANO (22 junio al 13 septiembre)

Lunes a Domingo y Festivos 10:30-14:00 y 15:00-21:00 horas



RECORDAR SALIR DE LA INSTALACIÓN



15 MINUTOS ANTES DE LA HORA DE CIERRE (20:45 horas)