

Novedad!!!
Ampliamos el curso
en 6 semanas

Actividades invierno 2019-2020



CALENDARIO

Del 16 de septiembre al 20 de junio TODAS LAS ACTIVIDADES (Escuela de Pádel también- Escuela de pelota del 1 de octubre al 31 de mayo)

Vacaciones

Navidad: 23 diciembre al 7 enero (ambos inclusive)

Semana Santa: 9 al 19 de abril (ambos inclusive)

Días festivos: 12 octubre, 2 y 29 de noviembre, 3, 7 y 8 de diciembre

Antes de realizar cualquier tipo de actividad, es recomendable consultar a su médico.

Las lesiones o accidentes producidos por la práctica voluntaria de las actividades de este folleto, serán cubiertos por la aseguradora que cada persona tenga concertada.

HIPOPRESIVOS: incluidos en el bono. Posibilidad de apuntarse solo a esta actividad sobre las plazas vacantes que queden de Bonos

2 días/semana. Importe mensual 35 € socios, 40 € abonados Valle Aranguren, 45 € No socios. Pago Trimestral

FUNCIONAL TRAINING: Si tienes entre 14 y 19 años (ambos inclusive), PRECIO ESPECIAL. Importe mensual 20 € socios, 25 € abonados Valle Aranguren, 30 € No socios. Pago Trimestral

GIMNASIA MANTENIMIENTO: incluida en el bono. Si tienes más de 60 años, posibilidad de apuntarte solo a esta actividad. Pago Anual

ACTIVIDADES DE DOS DÍAS (también incluidas en Bonos): Zumba-Funcional Training-Pilates-GAP-Tono-Gimnasia Mantenimiento-Hipopresivos. Pago anual

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN BONOS: Zumba-Funcional Training-Pilates-GAP-Tono-Gimnasia Mantenimiento-Hipopresivos (opcional)-TBC-GAP+Stretching-Zumba Toning/sentao (act. 1 día)-Ballet Fit (act. 1 día)

ACTIVIDADES FUERA DE BONOS: Padel- Bailes Latinos- Zumba Infantil- Switching- Ciclo - Mindfulness - Monitor Sala Musculación- Bailes de salón

PADEL: 1 h. clase/semana. De lunes a viernes de 16:00 h. a 21:00 h. y sábados de 10:00 h. a 13:00 h.

Forma de pago: Igual que los bonos

ESCUELA DE PELOTA (Herramienta):

Lunes de 18:00 h. a 19:30 h.

Edades: de 8 a 16 años

Precio curso completo: Socios 160 €/ Socios V.

Aranguren 175 €/ NO Socios 190 €

Fecha curso: 1 octubre a 31 de mayo. Pago anual

BONOS MAÑANAS: Acceso a actividades de sala hasta las 15:30 h., de lunes a viernes

BONOS TARDES: Acceso a las actividades de sala a partir de las 15:30 h.

BONO TURNOS: Acceso libre a las actividades de sala (Mañana, tardes y mediodías)

ZUMBA INFANTIL: Sala de actividades. Viernes de 17:30 h. a 19:00 h. (dos grupos de 45')

GIMNASIO MONITOR: Martes de 17:30 h. a 19:30 h. y los viernes de 19:30 h. a 21:00 h.

CICLO DE TARDE: lunes/miércoles-martes/jueves (clases de 1h)

SWITCHING: Martes a las 19:30 y viernes a las 18:30 (solo para socios) 20 €/mes (pago trimestral)

MINDFULNESS: Lunes a las 14:30 h. (sala actividades) y los martes a las 19:30 h. (Edificio antiguo). Hora y media de clase. Pago trimestral Socios 90 €, Socios Valle 96 €; No Socios 105 €

BALLET FIT: Sala de actividades. Viernes a las 19:00 h. Pago trimestral

BAILES LATINOS: Sala de actividades los viernes a las 20:00 h. Pago anual

BAILES SALÓN: Sala de actividades los lunes a las 20:30 h. Pago anual

ZUMBA TONING/SENTAO: Sala de actividades, viernes a las 9:30 h. Pago mensual

Monitor sala (solo para socios): 35 € trimestre /85 €/año

DESCUENTO FAMILIAR DIRECTO: segundo 10%, tercero y siguientes 20%. Solicítalo por mail en oficinas o cuando realices la inscripción

CLASES SUELTAS: 5 € Socio; 6 € Socios Valle; 7 € NO socios (Excepto Hipos, que no existe esta posibilidad)

SERVICIO DE FISIOTERAPIA: solo para socios y socios deportivos, en temporada de invierno y de la mano de los mejores. Survey Fisioterapia pone a vuestra disposición su servicio. Consulta precios y horarios en oficinas.

Horarios

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30 h.					Zumba Toning /Sentao 9:30/10:30
10:00 h.					
10:15 h.	Ciclo G7		GAP +	Ciclo G7	
10:30 h.	10:15/11:15		STRETCHING 10:15/11:45	10:15/11:15	GAP + STRETCHING 10:30/11:30
14:30 h.	Mindfulness	GAP		TBC	
15:30 h.	14:30/16:00	14:30/15:30		14:30/15:30	
16:00 h.					
17:00 h.		GIMN MANT		GIMN MANT	
17:15 h.		17:00/18:00		17:00/18:00	
17:30 h.	HIPOS		HIPOS		Zumba Inf
18:00 h.	17:30/18:15	GAP	17:30/18:15	GAP	17:30/19:00
18:15 h.	TONO	18:00/19:00	TONO	18:00/19:00	
18:30 h.	18:15/19:15		18:15/19:15		
19:00 h.					Ballet Fit
19:15 h.	ZUMBA	Pilates	ZUMBA	Pilates	19:00/20:00
19:30 h.	19:15/20:15	19:15/20:15	19:15/20:15	19:15/20:15	
20:00 h.					
20:15 h.					Bailes Latinos
20:30 h.	Bailes	Func.		Func.	20:00/21:15
21:00 h.	Salón	Training		Training	
21:15 h.	20:15/21:30	20:15/21:15		20:15/21:15	
21:30 h.					

Precios

CURSO 2019/2020	SOCIOS antes 17 julio	Socios Valle A partir 18/7	SOCIOS	NO SOCIOS A partir 18/7
CICLO	110x2	121x2	121x2	144x2
Ciclo Turnos	30	30	30	50
BONO MAÑANAS	90x2	124x2	121x2	144x2
BONO TARDES (con Hipos)	135x2	152x2	146x2	180x2
B. TARDES (Sin Hipos)	121x2	141x2	133x2	168x2
BONO TURNOS (sin Hipos)	135x2	152x2	146x2	180x2
Gim. MANT	85x2	90x2	90x2	90x2
Zumba inf	96	102	102	104
Act 2 días (excepto hipos)	121x2	135x2	127x2	140x2
B. Latinos	99x2	113x2	104x2	121x2
B. Salón	99x2	113x2	104x2	121x2
PACK				
Latinos/salón	148x2	169x2	156x2	182x2
Ciclo+Bonos (Sin Hipos)	60	60	60	70
Ciclo+Bonos (Con Hipos)	85	85	85	95
Ciclo+Bonos+B Latinos	60	60	60	70
Ballet fit Trimestre	60	81	81	90
ZUMBA TONING Sentao/mes	15	18	18	20
Padel adulto				
Trimestre	120	120	120	156
Anual	320	320	320	416
Padel infantil				
Trimestre	105	105	105	137
Anual	280	280	280	365
Padel 4-7 años				
Trimestre	75	75	75	100
Anual	205	205	205	270

Oferta socios deportivos y no socios curso 2019-2020

SI ERES SOCIO DEPORTIVO DE NUESTRAS INSTALACIONES DESDE HACE 3 CURSOS O MÁS:

Tráenos a dos amigos que se hagan socios de SDRG Tajonar antes del 20 de septiembre y benefíciate de las actividades de invierno de Multipack, GRATIS!

SI ERES SOCIO DEPORTIVO DE NUESTRAS INSTALACIONES Y TE HACES SOCIO:

paga SOLO 300 € de cuota de entrada (+cuotas mensuales) y disfruta de las actividades de invierno de Multipack, GRATIS!

NO ERES SOCIO? QUIERES UTILIZAR EL GIMNASIO DE NUESTRA SOCIEDAD?

Disponemos de bonos de utilización por días/semanas/meses.

PÁDEL: si quieres jugar a pádel y eres madrugador, de Lunes a Viernes dispones de nuestras 3 pistas aunque no seas socio.

HORARIO: de 7:00 a 16:00 h. (franjas de 1:30h.)

PRECIO: bono 5 pases 20 €

RESERVAS: el día anterior a partir de las 20:00 h. por teléfono 948 23 00 46

LOS SOCIOS: disfrutarán del precio habitual por reserva de pista (franjas de 1h30 hasta las 16h00).

ENTRENAMIENTOS PERSONALES: Grupos de 4/6 personas, entrenamiento específico "a la carta" (padel, pelota, carreras, oposiciones...etc). Core stability/paleotraining/Training Fit/Circuitos GAP/Circuitos.

HIT/Circuitos estiramientos específicos para cada deporte...etc.

HORARIO: dinos tu disponibilidad y montamos tu grupo.

PRECIO:

8€/hora Socios -9€/hora Socios Valle - 10€/hora No Socios

La inscripción a las actividades durante el curso, implica la total aceptación de estas condiciones.

- Las inscripciones deben realizarse en las oficinas de la sociedad en el tfno. 948 230 046 o enviando un mail a oficina@tajonar.org

- Para causar baja en cualquier actividad, será necesario presentar un justificante que acredite causa de fuerza mayor. En este caso, se devolverá la parte proporcional de los meses restantes. Se entenderá como causa de fuerza mayor: traslado por razón de estudios, suspensión de la actividad, o traslado por trabajo fuera de navarra/justificante médico que acredite la imposibilidad de continuar con la actividad el resto del curso.

Se devolverá el importe desde la fecha que figure en la expedición del certificado correspondiente

- Las actividades serán de 1h de duración salvo indicación expresa de lo contrario.

- Todas las actividades estarán supeditadas a un numero mínimo y máximo de participantes, siendo revisadas las mismas, mensualmente.

- Los alumnos que se apunten con el curso empezado, se les cobrará el mes entero en el cual empiezan, y el resto hasta finalizar el curso.

- Los horarios, podrán ser modificados de manera excepcional para la mejor organización de la actividad

- Se ruega máxima puntualidad al comienzo de las actividades

Plazo de inscripción:

Solo Socios (precio especial) hasta 17 julio

Empadronados Valle de Aranguren (desde la recepción de este folleto y adjuntando el certificado de empadronamiento)

No socios, a partir del 18 de julio

Forma de pago: El pago implica el abono del importe total del curso, en un único pago para actividades de cuota inferior a 100€, con la posibilidad del fraccionamiento en dos, si la cuota anual supera esta cantidad.

- Bonos: 50% en el momento de la inscripción y el otro 50%, el 15 de noviembre

Gastos devolución: en caso de devolución de algún recibo, se volverá a girar el importe de la actividad más 3,03€ en concepto de gastos de devolución



Inscripciones:

Berroa, 31

T. 948 230 046

31192 TAJONAR

www.tajonar.org

oficina@tajonar.org