

La Voz de Tajonar

Boletín semanal de noticias de la SDRG Tajonar 15

NOVIEMBRE Y DICIEMBRE



HALLOWEEN EN NUESTRA SOCIEDAD

¿Qué tal lo pasasteis la tarde-noche de Halloween? Taller de manualidades, búsqueda del tesoro, cena buffet, Karaoke, dulces....No hace falta que contestéis.. ¡en grande! ¡Mirad las imágenes! Muchas gracias a todos los que participasteis



SOCIEDAD GASTRONÓMICA EN NAVIDAD

El pasado lunes día 11 se abrió el plazo para poder hacer las reservas de Navidad en nuestra Sociedad Gastronómica. No hay mejor manera de celebrar la Navidad con los tuyos, que hacerlo junto a tu otra familia, la que somos en Tajonar.

¡Recuerda! Mándanos un correo (oficina@tajonar.org)
las plazas ya están casi ocupadas.
¡Os esperamos!



ACTIVIDADES DE INVIERNO

RANKING3 PÁDEL

19-20

INICIO: 4 DE NOVIEMBRE
FIN: 20 DE JUNIO

¡APÚNTATE EN OFICINAS!

20€/JUGADOR
INCLUYE RESERVA Y LUZ

ÚLTIMO DÍA PARA APUNTARSE:
30 DE OCTUBRE

CATEGORÍA ÚNICA
PREMIOS PARA CAMPEONES Y SUBCAMPEONES



MONITORIA

Licenciada en PSICOPEDAGOGÍA
Monitora de fisioterapia
Técnica en Musicoterapia
Master en Coaching y Resolución de conflictos
Consultora Mindfulness Transpersonal
Facilitadora de Reiki Usui
Maestría en Reiki Lunar
Nivel I y II en Registros Akáshicos



CLASES DE BALLET FIT

NAVARRA
Tajonar SDRG

INSTRUCTOR:
MANUEL CANCELA

DEL 16 DE SEPTIEMBRE
AL 21 DE JUNIO

VIERNES DE 19 A 20 HORAS

PLAZAS
DISPONIBLES

ACTIVIDAD ABIERTA A SOCIOS Y NO SOCIOS

MINDFULNESS

CURSO 2019/2020: 6 SEMANAS MÁS!

Del 16 de septiembre al 20 de junio

Apúntate en oficinas:
948 230 046 / oficina@tajonar.org
(plazas limitadas)



DÍA/HORA: MARTES de 19:30 a 21:00

Precio/mes
30€ Socios - 32€ Socios Valle - 35€ No socios

SWITCHING



ACTIVIDAD DE INVIERNO EN NUESTRAS INSTALACIONES

ENTRENADOR DANI ÁLVAREZ

SOLO PARA SOCIOS

DOS GRUPOS:
- Martes a las 19:30
- Viernes a las 18:30

Precio/mes
(1 día): 20€

Actividad dirigida, en grupo, en la que se combina tonificación y reducción de grasa corporal, con secuencias de 1' para cada ejercicio propuesto por el monitor. El trabajo se realiza en un circuito, combinando las máquinas de pesas, máquinas aeróbicas, escaleras, steps, cintas y mancuernas. Todo esto acompañado de música que hará más llevadera la actividad física.

¡OS ANIMAMOS A QUE PROBÉIS!
Da tu nombre en oficina e iníciate en esta divertida disciplina

oficina@tajonar.org / 948 23 00 46



OTROS

EN BREVE os haremos llegar todas las actividades preparadas para Navidad. Mientras tanto, ANOTAD,
SABADO 14 DE DICIEMBRE, a las 20:00
¡SCARY CHRISTMAS NIGHT!



Adéntrate en un circuito terrorífico en tu Sociedad, y resuelve el enigma

Abierto a Socios y No socios.

