

ACTIVIDADES INVIERNO 2022-2023

¡suelos
renovados!



Inscripciones:
C/Berroa 31
Tfno: 948 23 00 46
31192 Tajonar
www.tajonar.org
oficina@tajonar.org

CALENDARIO: Del 15 de septiembre al 9 de junio todas las actividades (incluida la escuela de Padel)

Vacaciones de NAVIDAD: del 22 de diciembre al 8 de enero (ambos inclusive)

Semana Santa: Del 6 al 16 de abril (ambos inclusive)

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 cubiertas por la aseguradora que cada persona tenga concertada

CICLO: Lunes/jueves de 9:30 a 10:30;
Lunes/miércoles y martes/jueves de 18:15 a 21:15 (sesiones de 50 min).

CICLO TURNOS: no te pierdas una semana de actividad por tus turnos de trabajo.

TOTAL CICLO: ciclo mañana y tarde, en el grupo que escojas.

ACTIVIDADES DE 2 DÍAS (también incluidas en bono): F. Training, Pilates, MULTIGAP y Tono

ACTIVIDADES DE 1 DÍA: Ballet Fit, Sevillanas (1) y Sevillanas (2)

DANZAS URBANAS: Los miércoles a las 16:30 (de 11 a 15 años) y a las 17:30 (de 6 a 10 años)

DESCUENTO FAMILIAR DIRECTO: Solo para socios indicándolo expresamente en la ficha de inscripción y sobre la actividad más barata

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN BONOS:

F. Training, Stretching, Pilates, Tono, H.I.I.T., Ballet Fit, GAP+Stretching y **MULTIGAP**

BONO MAÑANAS: Acceso a las actividades de sala por las mañanas de lunes a viernes.

BONO TARDES: Acceso a actividades de sala a partir de las 17:00 de lunes a viernes.

BONO TURNOS: Acceso a actividades de sala mañana y tarde de lunes a viernes.

ZUMBA KIDS: Viernes de 17:30 a 18:15 (hasta 8 años) y de 18:15 a 19:00 (a partir de 9 años).

HIIT: ejercicios que implican el trabajo de todos los grupos musculares, alternando intervalos de gran intensidad con intervalos de intensidad media y baja

ACTIVIDADES FUERA DE BONOS: Sevillanas, Zumba kids, Padel, Ciclo y Danzas Urbanas.

PADEL INFANTIL

Actividad dirigida a niños/as de 5 a 15 años que quieran aprender la técnica y táctica básica o perfeccionarla, de una manera entretenida.

Buscamos el crecimiento y desarrollo personal de l@s niñ@s y reforzamos los valores que aporta el deporte. Grupos por edades y niveles.

PADEL PERSONAS ADULTAS

Actividad dirigida a personas de más de 16 años que quieran mantenerse en forma, iniciándose o perfeccionando la técnica y táctica de Padel de una manera entretenida.

Grupos por niveles. La actividad de personas adultas incluirá la formación y dinamización de grupos de la escuela por niveles para jugar partidos.

CRISTINA TORRENS
ADVANCE SPORT

además
PADEL TURNOS Y PADEL SENIOR

PRECIOS CURSO 22/23	SOCIOS hasta el 04 de julio	SOCIOS Valle ARANGUREN*	SOCIOS A PARTIR del 05 de julio	NO SOCIOS A PARTIR del 05/07
CICLO	110€x2	121€x2	121€x2	144€x2
CICLO TURNOS	+30€	+30€	+30€	+50€
TOTAL CICLO	+60€	+60€	+60€	+80€
BONO MAÑANA	90€x2	124€x2	121€x2	144€x2
BONO TARDES	135€x2	152€x2	146€x2	180€x2
BONO TURNOS	140€x2	160€x2	155€x2	190€x2
ZUMBA INFANTIL	100€	110€	110€	120€
DANZAS URBANAS	110€	120€	120€	130€
ZUMBA+D. URBANAS	100€x2	110€x2	110€x2	120€x2
ACT. 2 DIAS	121€x2	135€x2	127€x2	140€x2
CICLO+BONO	+75€	+75€	+75€	+85€
BALLET FIT	90€X2	120€X2	120€X2	135€X2
SEVILLANAS	90€X2	120€X2	120€X2	135€X2

	SOCIO	NO SOCIO
PADEL ADULTO (cuatrimestre)	205€	243€
PADEL ADULTO (anual)	370€	425€
PADEL INFANTIL (cuatrimestre)	183€	218€
PADEL INFANTIL (anual)	325€	375€



CRISTINA TORRENS
ADVANCE SPORT

INSCRIPCIONES directamente en
628 705 052
tajonarpadel@gmail.com

* **SOCIOS VALLE ARANGUREN:** Imprescindible adjuntar con la ficha de inscripción el certificado de empadronamiento

Servicio de masaje/nutrición/depilación laser: solo para socios y socios deportivos en temporada de invierno. Consulta precios y horarios en oficinas

SI NO ERES SOCIO Y QUIERES UTILIZAR EL GIMNASIO DE NUESTRA SOCIEDAD: Pregunta en oficinas. Disponemos de bonos mensuales.

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 rellenando la ficha de inscripción o enviando un mail **a oficina@tajonar.org** y **abonando el importe**
- 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 ó 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.
- Todas las actividades estarán supeditadas a un numero mínimo y máximo de participantes, siendo revisadas las mismas, mensualmente. No todas las actividades tienen los mismos minutos de duración.
- 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.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30h	CICLO G7 9:30h/10:30h	GAP + STRETCHING 9:30h/11:00h	GAP+STRETCHING 9:30h/10:30h	CICLO G7 9:30h/10:30h	GAP + STRETCHING 9:30h/11:00h
10:00h					
11:00h					



- LUNES Y MIÉRCOLES CICLO G1 (18:15), G2 (19:15) y G3 (20:15)
- MARTES Y JUEVES CICLO G4 (18:15), G5 (19:15) y G6 (20:15)

17:30h	HIIT 17:30h/18:00h		HIIT 17:30h/18:00h		ZUMBA KIDS 17:30h/18:15:00h
18:00h	TONO 18:00h/19:00h	MULTIGAP 18:00h/19:00h	TONO 18:00h/19:00h	MULTIGAP 18:00h/19:00h	ZUMBA KIDS 18:15h/19:00h
19:00h					
	STRETCHING 19:00h/19:45h	PILATES 19:00h/20:00h	STRETCHING 19:00h/19:45h	PILATES 19:00h/20:00h	BALLET FIT 19:00h/20:00h
20:00h					
	SEVILLANAS (1) INICIACIÓN 19:45h/21:00h	F. TRAINING 20:00h/21:00h	SEVILLANAS (2) INIC-MEDIO 19:45h/21:00h	F. TRAINING 20:00h/21:00h	
21:00h					



DANZAS URBANAS
los miércoles en el Salón Aranguren a las
16:30h (de 11 a 15 años) y 17:30h (de 6 a 10 a años)



Plazo de inscripción:

Solo Socios precio especial hasta el 4 julio inclusive

Empadronados Valle de Aranguren, Socios deportivos del curso 20/21 y **No socios** a partir del 05 de julio

POSIBILIDAD CLASES SUeltas:

Pregunta en oficinas

Forma de pago:

El pago implica el abono del importe total del curso, dando la posibilidad de un fraccionamiento en dos, en el caso de que la actividad supere los 150€ (**deberá ser solicitado en la hoja de inscripción**)

El pago es del curso completo, no existen ni trimestres, ni semestres, ni cuatrimestres (salvo las indicadas específicamente en este folleto); al permitir el fraccionamiento **lo que se ofrece es una facilidad de pago.**

Gastos devolución: en caso de devolución de algún recibo, se volverá a girar el importe de la actividad más 4€ en concepto de gastos de devolución



Inscripciones:

C/Berroa 31

Tfno: 948 23 00 46

31192 Tajonar

www.tajonar.org

oficina@tajonar.org