

ACTIVIDADES INVIERNO 2025-2026



**SI HAS HECHO DEPORTE CON NOSOTROS DURANTE
EL CURSO 24/25**

**(no eres soci@) y quieres continuar el próximo,
PUEDES RESERVAR TU PLAZA ANTES DE QUE
ABRAMOS EL PLAZO LIBRE EL 23/06**



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

CALENDARIO: Del 1 de octubre al 30 de mayo todas las actividades *

**escuela de Padel, Esgrima, preparador físico y Botas de rebote pueden estar sujetos a modificaciones*

Vacaciones de NAVIDAD: del 22 de diciembre al 7 de enero (ambos inclusive)

Semana Santa: Del 1 al 12 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 minutos)

- **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.
- **CICLO ACCESO A BONOS:** Si quieres disfrutar de toda nuestra parrilla de actividades, esta es tu mejor opción

ACTIVIDADES DE 2 DÍAS (también incluidas en bono): H.I.I.T., Pilates, MULTI-GAP y Tono

ACTIVIDADES DE 1 DÍA: Ballet Fit (también incluido en bono)

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN BONOS:

Pilates, Tono, H.I.I.T., Ballet Fit, y MULTI-GAP

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

DESCUENTO FAMILIAR DIRECTO: Sólo para soci@s indicándolo expresamente en la ficha de inscripción y sobre la actividad más barata

ACTIVIDADES FUERA DE BONOS:

Zumba kids, Padel, Ciclo, Botas de Rebote, Esgrima y Preparador físico (Miguel Serón)

POSIBILIDAD CLASES SUELTAS EN TODAS LAS ACTIVIDADES : Pregunta en oficinas

CRISTINA TORRENS
ADVANCE SPORT

Posibilidad de **"PADEL TURNOS"**

PADEL INFANTIL

Edad: de 5 a 15 años aprenderán la técnica y táctica básica o perfeccionarla, de una manera entretenida. Buscamos su crecimiento/desarrollo personal reforzando los valores que aporta el deporte. Grupos por edades y niveles.

PADEL ADULT@S (iniciación-perfeccionamiento-competición)

Edad: más de 16 años. Podrán mantenerse en forma, iniciándose o perfeccionando la técnica y táctica de Padel de una manera entretenida. Grupos por niveles. Formaremos/dinamizaremos grupos de la escuela por niveles para jugar partidos.



Cristina Torrens
628 705 052



Aprende a entrenar para lograr tus objetivos teniendo en cuenta las necesidades de tu cuerpo.

Entrenamiento individualizado en grupos reducidos.

Lugar: sala multiactividad Salón Aranguren

Amplia oferta de horarios



Miguel Serón
608 121 767

PRECIOS CURSO 25/26	SOCI@S hasta el 04 de julio	Valle de ARANGUREN*	SOCI@S A PARTIR del 04 de julio	NO SOCI@S A PARTIR del 23/06
---------------------	-----------------------------	---------------------	---------------------------------	------------------------------

CICLO	119€x2	129€x2	129€x2	154€x2
CICLO TURNOS	+35€	+35€	+35€	+55€
TOTAL CICLO	+66€	+66€	+66€	+86€
BONO TARDES	145€x2	163€x2	157€x2	190€x2
ZUMBA INFANTIL	120€	125€	125€	138€
ACT. 2 DIAS	130€x2	145€x2	137€x2	150€x2
CICLO+BONO	+88€	+88€	+88€	+98€
BALLET FIT	102€X2	134X2	134€X2	145€X2

	SOCI@	VALLE A.	NO SOCI@
PADEL ADULTO (cuatrimestre)	210€	230€	245€
PADEL ADULTO (anual)	375€	399€	430€
PADEL INFANTIL (cuatrimestre)	190€	190€	225€
PADEL INFANTIL (anual)	330€	330€	380€

*** EMPADRONAD@S**
POLIDEPORTIVO VALLE DE ARANGUREN: Imprescindible adjuntar con la ficha de inscripción el certificado de empadronamiento.

Servicio de masaje y quiromasaje: solo para soci@s y soci@s deportivos tanto en invierno como en verano. Consulta precios y horarios en oficinas

SI NO ERES SOCI@ Y QUIERES UTILIZAR EL GIMNASIO DE NUESTRA SOCIEDAD:
 Pregunta en oficinas. Disponemos de bonos mensuales (sólo temporada de invierno)

UNIVERSITARIOS (no soci@s) y ASOCIACIÓN NAVARRA DE FAMILIAS NUMEROSAS:
 ACTIVIDADES al mismo precio que empadronad@s en el Valle de Aranguren

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 establecido
- 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 el día 1 del mes siguiente a la fecha que figure en la expedición del certificado correspondiente.
- Todas las actividades estarán supeditadas a un número mínimo y máximo de participantes, siendo revisadas las mismas, mensualmente. No todas las actividades tienen los mismos minutos de duración.
- L@s alumn@s que se apunten con el curso empezado, se les cobrará el mes entero en el cual empiezan y el resto hasta finalizar el curso. En el caso de suspensión de clases por causas ajenas a la instalación, la SDRG Tajonar se reserva el derecho a ofrecer la compensación de las mismas mediante el proceder que se considere mas adecuado.
- 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 9:30h/ 10:15h	CICLO MAÑANAS (TAMBIÉN CICLO TURNOS)		CICLO 9:30h/ 10:15h	



CICLO TARDES

- 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					
20:00h	KANGOO JUMPS 19:00h/20:00h	PILATES 19:00h/20:00h	KANGOO JUMPS 19:00h/20:00h	PILATES 19:00h/20:00h	BALLET FIT 19:00h/20:00h
8 clases/mes Incluido material: 60€	4 clases/mes Incluido material: 48€	KANGOO JUMPS 20:00h/21:00h		KANGOO JUMPS 20:00h/21:00h	KANGOO JUMPS TAMBIÉN DOMINGOS A LAS 10:00
INSCRIPCIONES DIRECTAMENTE EN lizyrov@yahoo.com					

ESGRIMA

Nuestros entrenadores son apasionados de la esgrima y tienen una trayectoria comprobada de éxito en la formación de esgrimistas de ocio y competición en todos los niveles.

saladearmasdenavarra@gmail.com



<https://saladearmasdenavarra.com>

Con la esgrima se incrementa la rapidez, la destreza y la fuerza. Se desarrollan las cualidades psíquicas más importantes: voluntad, autocontrol, iniciativa, seguridad e inteligencia.



John Duque
607 664 963

**¡DISFRUTA
DE LA
MEJOR
SALA DE
LA ZONA!**



Plazo de inscripción para actividades propias de la SDRG Tajonar:

- **Soci@s** precio especial hasta el 4 julio inclusive
- **Empadronados Valle de Aranguren** y **No soci@s** alumn@s curso 24/25 desde la apertura de la inscripción
- **No Soci@s:** a partir del 24 de junio

Y forma de pago de las actividades propias de la SDRG Tajonar:

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 en total 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