

AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

PLANES PARA PONERTE EN FORMA DE CARA AL VERANO ¡ÉXITO GARANTIZADO!



Te ofrecemos dos opciones para ponerte en forma antes del verano. Ambas combinan la práctica de ejercicio físico con el asesoramiento nutricional.

Opción 1:

Asesoramiento nutricional + entrenamiento personal.

Incluye 5 consultas con el nutricionista y 12 con el entrenador.
Duración: 12 semanas.

Precio: 290 euros (el precio no contempla la inscripción en el gimnasio).

Opción 2: Dieta + asesoramiento físico

Incluye 3 consultas con el nutricionista y 2 con la persona que le asesorará sobre el plan de actividad física que le conviene.

Duración: 4 semanas.

Precio: 175 euros.

Los interesados en cualquiera de las dos opciones deben enviar un mail a deportes@club-tenis.com
Las consultas de nutrición se realizarán los miércoles en el centro médico del Club.

SÁBADO 27 DE ABRIL, 17H: TALLER DE REPOSTERÍA CON THERMOMIX

Les presentamos un taller de repostería divertido, ideal para pasar una agradable tarde en familia y aprender recetas que enamorarán a sus hijos o a sus invitados. Se elaborarán recetas de galletas, cup cakes, y gominolas, así como su decoración.
Para asistir no es preciso tener thermomix. Al final del taller podrán hablar con los responsables y solicitar las recetas.

El taller es gratuito. Los interesados en asistir deben apuntarse en las listas que encontrarán en la cafetería y en guardería. Las plazas son limitadas (20 personas).



MENÚ DEL SERVICIO DE HOSTELERÍA

Este fin de semana, se podrá disfrutar del siguiente menú en el restaurante. Su precio son 15€ (bebida y café no incluidos). De lunes a viernes se ofrecerá una variación de este menú por 12 €.

Primeros platos:

Ensalada de espinaca, rúcula, pasa y queso feta.
Ensaladilla rusa casera
Farfalle a la diávola con bacon ahumado
Sopa de pescado con gambas y almejas
Revuelto de morcilla con piquillos
Gamba roja a la plancha (suplemento 2€)

Segundos platos:

Entrecot de buey a la plancha con patatas y piquillos
Carrilleras de ternera estofas al vino tinto
Pechugas de pollo a la villeroy con salteado de verduras
Cordero al chilindrón con patatas torneadas
Bacalao ajoarriero con gambas
Solomillo fileteado al ajo con patatas y padrones

Postres:

Fresas con zumo de naranja
Tarta de hojaldre, pera y crema pastelera
Queso curado con membrillo
Arroz con leche con helado de dulce de leche
Sorbete de mandarina al cava

Menú infantil: 8,50 €

Farfalle con tomate
Nuggests de pollo con patatas fritas
Helado

Del 12 al 18 de abril de 2013

CLUB TENIS PAMPLONA INFORMA

OBRAS DE MEJORA EN EL PARQUE INFANTIL Y EN LAS ZONAS VERDES

Se están realizando varias obras y reformas en el Club, con el fin de acondicionarlo para la temporada de verano.

Una de las actuaciones principales, que se ha comenzado en los últimos días, es la reforma del **parque infantil anexo a la guardería**.

El parque actual contaba con un gran desnivel. Para evitarlo y ampliar las posibilidades de esa área y el espacio de juego se va a crear un nuevo parque de dos alturas, separadas entre sí con un pequeño murete. En el nuevo parque se situarán aquellos elementos de juego del parque anterior que no se encuentren deteriorados y nuevas piezas lúdicas. Se espera que esta obra finalice antes de la temporada de verano.



El equipo de mantenimiento del Club también está trabajando en las zonas verdes. Se han colocado de **seis nuevos anclajes para sombrillas de paja** y, en el área de la piscina infantil, se están realizando **drenajes para mejorar el estado del césped**.

Respecto a la **obra de las nuevas pistas**, es destacable que los trabajos de estructura se encuentran ya prácticamente finalizados. El perímetro de las pistas de tenis está casi realizado y se están empezando a construir los cimientos de las pistas de pádel.

En las próximas semanas se comenzará a trabajar en las gradas y en los caminos perimetrales, última fase de la obra. El ritmo de avance de la obra, a pesar de las inclemencias meteorológicas sufridas en las últimas semanas, es muy bueno, por lo que se espera que las nuevas pistas puedan estrenarse en los plazos previstos.

RECONOCIMIENTOS AL CLUB EN EL ENCUENTRO DEL TENIS NAVARRO

En las instalaciones del Club de Campo de Zuasti, tuvo lugar el encuentro del Tenis Navarro, una cita que se va haciendo clásica en el Calendario de los tenistas navarros.



Al finalizar la comida, se procedió a entregar los premios a los mejores del año 2012, tanto en categoría individual como de equipos. Nuestro Club recogió de manos del Director de Deporte del Gobierno de Navarra, Pruden Induráin, los trofeos que nos acreditan como campeones de equipos absolutos masculinos y femeninos del pasado ejercicio.

Por otra parte, fue homenajeado nuestro Socio Daniel Gil, que fue Presidente de la Federación Navarra en los años 90. Daniel hizo un recorrido por sus años de mandato, haciendo gala de buena memoria y dentro de un ambiente de emoción.

Al evento acudieron, en representación del Club, el Presidente, Alejandro N. García, los miembros de la Comisión de Tenis José Miguel Viguria y José Miguel Gómez, el gerente Jan MacDonald y José Mari Sexmilo, director de la Escuela de Tenis, además de numerosos jugadores.

CLUB AL DÍA

CLUB AL DÍA

RESULTADOS DEPORTIVOS

NUESTRAS JUGADORAS LOGRAN EL 9º TÍTULO CONSECUTIVO EN EL CTO. NAVARRO POR EQUIPOS DE PÁDEL

Este fin de semana se disputó el campeonato Navarro por Equipos de Clubes Absolutos de 1ª categoría de pádel. En él, nuestras jugadoras Haizea Zamora, María e Idoia Garai, Diana Gimeno, Natalia Medrano, Paula Hernández, Feli Acero, Blanca Elorz, Amaya Zaratiegui y Carmen Carrascal, capitaneadas por Félix Azagra, se han proclamado campeonas.



Las nuestras hicieron valer su condición de favoritas y, en esta ocasión, vencieron la gran final al conjunto de Itaroa por un contundente 4-1.

Ganaron sus partidos ante Itaroa las parejas formadas por Diana Gimeno e Idoia Garai, María Garai y Feli Acero, Haizea Zamora y Amaya Zaratiegui y Carmen Carrascal – Paula Hernández. La única derrota fue la de Elisa Otano y Rosa Peso.

Los chicos, por su parte, se han tenido que conformar con la tercera posición en el campeonato. En 1ª ronda ganaron al CD Amaya por 5-0, pero en semifinales el azar les emparejó con el Pablo Semprún Sport Center, campeón a la postre. Ante este conjunto los nuestros perdieron 3 a 2.

En la eliminatoria por el tercer y cuarto puesto, vencieron por 3 partidos a 2 al Navarra Pádel Máster Club, buen equipo formado por sus entrenadores profesionales y varios jugadores de la selección navarra absoluta.

El equipo titular masculino lo formaban Iñigo Zaratiegui, Juan Pablo Pereyra, Alex Riesco, David Ainciburu, Gabriel Uriarte, Javier Ezcurra, Kiko Zandío, Toño Esparza, Iñaki Torres, Toni Lerga, Pablo Ruiz y Félix Azagra que, además, hizo las funciones de entrenador y capitán.



ÁLVARO FERNÁNDEZ, CAMPEÓN EN SAN SEBASTIÁN

En el tradicional Campeonato de Pascua, que organiza en estas fechas y con carácter anual el Real Club de Tenis de San Sebastián, venció nuestro jugador Álvaro Fernández, en lo que fue un torneo muy duro por la calidad de los jugadores inscritos.

Álvaro, que no era siquiera uno de los ocho favoritos, fue avanzando en el cuadro hasta plantarse en semifinales y ganar al actual campeón navarro absoluto, Iñaki Alcalde (6/2 7/5). Y en la última ronda, victoria contra el jugador local Endika Villakorta (6/1 6/2) en un partido basado en el juego de ataque que se resolvió, como dice el resultado, sin ninguna complicación.

Hay que destacar así mismo a Gonzalo Martínez Mayans, que hizo un buen torneo, jugando un gran partido en cuartos contra el local Patxi Belloso (7/5 3/6 7/5) y que cayó en semifinales ante el que fue al final subcampeón.

Triunfo merecidísimo de Álvaro por su trabajo diario y por su afición. Un ejemplo para los más jóvenes.



AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

GRAN ASISTENCIA DE NIÑOS A LAS ACTIVIDADES DE SEMANA SANTA

Desde el 30 de marzo al 7 de abril, todos los días por la mañana y por la tarde se han ofrecido en la guardería del Club actividades para niños y niñas de 3 a 10 años. Afortunadamente, las actividades han contado con una gran asistencia de socios. También han tenido un gran éxito las siguientes propuestas ofertadas:

Master class de baile

Las dos master class de baile, impartidas por Irene Viladrich, contaron con una gran asistencia de socios. Por ello, se ha decidido que los domingos del mes de mayo y a lo largo del verano, se impartan en el Club nuevas sesiones de esta divertida actividad.



Campamentos urbanos

Los campamentos urbanos han sido un éxito de participación. Casi cincuenta niños disfrutaron de las actividades desarrolladas en la guardería, la piscina y Cazadores. Desde el mes de junio y hasta principios de septiembre, se volverán a ofertar campamentos para nuestros socios más jóvenes.

Campamento deportivo

La prueba de decatlón, celebrada el sábado, puso fin a la primera edición del campamento deportivo. Atrás han quedado cinco días repletos de actividades como tiro con arco, natación, gimnasia, tenis, pelota, pádel, futbito, taekwondo... en las que los niños han podido demostrar sus habilidades.

La experiencia ha sido inolvidable y por ello queremos agradecer a todos los participantes su comportamiento y actitud durante el campamento. También agradecemos su colaboración a las empresas Jaluse, Navarpan y Frutnavarra, que han hecho posible que todos los niños tuvieran un buen almuerzo saludable guiado y asesorado por el dietista Javier Larráyo. Enhorabuena y gracias.

Tenis de Mesa

El pasado viernes se celebró la entrega de diplomas y trofeos para los niños que cursaron el intensivo de tenis de mesa. En total fueron 19 los participantes en este cursillo, liderado por dos grandes profesionales de este deporte: David Esparza, socio del Club y campeón navarro sub 23m y Titus Omotara, jugador que representó a Nigeria en las Olimpiadas de Seúl 1988.

En categoría masculina el primer puesto recayó en manos de Iñaki Iriarte, el segundo fue para Jose Fuertes y el tercero para Javier Pradini, mientras que en femenina Irene Artázcoz se proclamó campeona, Teresa Zubeldía segunda y Amaia Ozcoidi tercera.

Debido al éxito obtenido, en verano se ofertará nuevamente esta actividad a los socios.

Fotos de las actividades

En la web del Club, en oficinas y en la guardería están disponibles para su consulta fotos de las actividades de Semana Santa. En caso de que algún socio desee que se le envíe alguna de las fotos, debe enviar un mail a comunicacion@club-tenis.com.

En el correo debe indicar el nombre de la foto que desea, que encontrará al pie de la imagen, y esta se le hará llegar en formato jpg de alta calidad.

ESTE FIN DE SEMANA, EVENTOS EN EL SALÓN SOCIAL

Viernes 12 a las 20:30h: Cine infantil con taller de disfraces sobre la temática de los **Piratas**. La actividad comenzará por la tarde en la Guardería.

Sábado 13 a las 22h: Partido Osasuna - Málaga

Domingo 14 a las 16h: Nueva sesión del Gin Tonic Perfecto.