



## AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES



### FINALIZA LA EXPOSICIÓN DE CUADROS DE INÉS CLAVIJO EN LA SALA DE CARTAS DEL CLUB

Durante los meses de enero y febrero la sala de cartas del Club ha acogido una exposición de cuadros de la pintora Inés Clavijo. Las obras que se exponen son bodegones e iconos, muy alegres y coloristas, pintados por la autora durante los últimos años.

La exposición será retirada la próxima semana, por lo que animamos a los socios que aún no han tenido ocasión de verla a que lo hagan en los próximos días.

Los cuadros pueden verse de cuatro de la tarde a diez de la noche. Las personas interesadas en contactar con la autora o adquirir alguno de los cuadros pueden preguntar en la oficina.

## PRÓXIMOS EVENTOS DEL SERVICIO DE HOSTELERÍA

### Este viernes, cena – espectáculo de Danza del Vientre

El viernes 15 de marzo a las 21h. tendrá lugar en el Club una cena especial, amenizada con un espectáculo de Danza del Vientre a cargo de la monitora del Club Elena García.

El menú será el siguiente: Ensalada de jeke con queso feta; granada y vinagreta de frutos secos; cuscús con verduritas y soja; cordero guisado a las finas hierbas con frutas de invierno; arroz de dulce de leche. El precio del menú de adultos, que incluye la bebida, son 15 € y el del infantil son 9 €.

### Viernes 22 de Marzo: Concurso de karaoke "Padres e Hijos"

Para celebrar el Día del Padre, el viernes 22 de marzo se celebrará, en el salón social, un concurso de karaoke dirigido a toda la familia. A partir de las 20:30h. se servirán bocadillos de la nueva carta del servicio de Hostelería, y a las 22h. comenzarán las actuaciones. ¡No os lo perdáis!

### Sábados 16 y 23 de marzo: Gin Tonic Perfecto

Como ya sucediera el pasado 9 de marzo, los sábados 16 y 23 de este mes a partir de las 16h. en el atilillo del salón social, el campeón de España de Gin Tonics, José Mutilva, preparará Gin tonics especiales para los comensales presentes en el salón. Los combinados tendrán un precio de 5,50 € y se elaborarán con Ginebras Premiums, tónicas premiums y botánicos.

## INFORMACIÓN SOBRE LOS MENÚS DE ESTA SEMANA

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

### Primeros platos:

Ensalada de jamón y paté con frutos secos  
Espárragos con vinagreta de gulas  
Canelones rellenos de carne con salsa de pimientos  
Crema de marisco con frutos del mar  
Pisto de verduras con huevo y bacon crujiente  
Gamba roja a la plancha (suplemento 2€)

### Postres:

Panacotta con culis de frutos del bosque  
Queso con membrillo y nueces  
Tarta de chocolate y fresas  
Helado variado  
Peras al vino tinto con helado de vainilla

### Segundos platos:

Entrecot a la plancha con patatas y piquillos  
Solomillo de buey fileteado al ajo con setas y verduritas  
Cordero guisado a las finas hierbas  
Escalope relleno de jamón y queso con patatas y padrones  
Gallina a la mostaza con aceitunas negras  
Dorada al estilo Orio con verduritas y setas

### Menú infantil: 8,50 €

Arroz con tomate  
Nuggets con patatas  
Helado

Del 15 al 21 de marzo de 2013

CLUB TENIS PAMPLONA INFORMA

## RECONOCIMIENTO AL CLUB Y A MARÍA GARAI EN LA GALA DEL PÁDEL NAVARRO

El pasado sábado 2 de marzo se celebró en Mutilva la Gala del Pádel Navarro 2013. En ella, la Comisión Técnica de la Federación Navarra de Pádel entregó galardones a los equipos ganadores de las diferentes competiciones celebradas en 2012 y a los mejores jugadores de la temporada.

A este evento asistieron, en representación del Club, nuestro Presidente Alejandro N. García; Luis Lauroba, Feli Acero y Toni Lerga, miembros de la Junta Directiva; y Félix Azagra, director de la Escuela de Pádel del Club.

Nuestro Club, el que mejor palmarés obtuvo en 2012 de entre todos los clubs de pádel de la región, recibió distintos reconocimientos por haber logrado los siguientes éxitos:

- Campeón 1ª Categoría Femenina – Cto. Navarro Absoluto y Copa Reyno de Navarra
- Campeón Categoría Masculina y Femenina – Cto. Navarro de Veteranos
- Subcampeón 1ª Categoría Masculina – Cto. Navarro Absoluto y Copa Reyno de Navarra
- Subcampeón 3ª Categoría Femenina – Cto. Navarro Absoluto y Copa Reyno de Navarra



En la misma gala, nuestra monitora de tenis y jugadora de pádel María Garai Garayoa fue reconocida como la mejor jugadora de Navarra del año 2012, en mérito de sus logros deportivos, entre los que se encuentran los siguientes: Actual nº 1 del ranking foral absoluto femenino, Campeona Navarra Absoluta, Campeona en tres pruebas del Circuito Navarro Absoluto, Campeona Veterana categoría +35 y jugadora del equipo A femenino del Club Tenis Pamplona.

## PLAN DE CALIDAD DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

Siguiendo las directrices del plan de Calidad propuesto por la Junta Directiva, durante los meses de febrero y marzo se están llevando a cabo entrevistas individuales con los alumnos de las distintas escuelas deportivas, así como con sus padres.

También se han realizado foros de debate para tratar la marcha de las escuelas. Estas reuniones y foros de debate se han llevado a cabo aleatoriamente.

En caso de que haya algún alumno o padre interesado en reunirse con los responsables de la escuela con el fin de debatir la marcha de esta, le animamos a enviar un correo a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com)



# CLUB AL DÍA

## RESULTADOS DEPORTIVOS

### 46 SOCIOS DISFRUTARON DEL BAUTIZO DE BUCEO

46 socios disfrutaron el pasado domingo del bautizo de buceo que la escuela Splash de Pamplona ofreció en la piscina cubierta del Club. La actividad era apta para socios de todas las edades, tuvieran o no conocimientos de buceo o submarinismo.

Las fotos del evento, que son muy divertidas, están disponibles para su consulta en el perfil de Facebook del Club. Os animamos a verlas.



### MIGUEL SALGADO, DOBLE MEDALLISTA EN EL CTO. VASCO NAVARRO INFANTIL DE INVIERNO

Los días 9 y 10 de marzo se celebraron, en las piscinas municipales de Santurce (Vizcaya), los Campeonatos Vasco Navarros Infantiles de Natación de Invierno. En ellos, Miguel Salgado se ha proclamado Campeón Vasco Navarro Infantil –medalla de oro- de 14 años en los 50 mts. Libres, con un crono de 27.54, y ha obtenido la 3ª posición –medalla de bronce- en los 100 mts. Libres con 1.00.51. Desde aquí le damos la enhorabuena, le felicitamos por su actuación y le deseamos nuevos éxitos.

### FINALIZADA LA PRIMERA FASE DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE WATERPOLO

Ha finalizado la primera fase de los Juegos Deportivos de Waterpolo en categoría cadete. En ella, nuestro equipo ha logrado clasificarse en quinto lugar.

La segunda fase comenzará el próximo 4 de abril, ese día los nuestros se medirán al equipo femenino de waterpolo WP 9802 en Arrosadía.

### LOS TENISTAS GUILLERMO GARCÍA E IKER GAZTAMBIDE, FINALISTAS EN LA RIBERA



Finalizó el pasado fin de semana el Open Club de Tenis de Cadreita con resultados exitosos para nuestros jugadores. Iker Gaztambide, con tan sólo 9 años, se proclamó campeón en la prueba Benjamín (hasta 10 años), ganando la final con autoridad. Y Guillermo García llegó a la final del cuadro Alevín (hasta 12 años) pero no pudo rematar la faena, logrando el subcampeonato.

Estos dos jóvenes jugadores destacan en nuestra Escuela por su trabajo e interés en aprender. Ahora que han llegado las competiciones, han empezado demostrando que su trabajo da frutos. Esto debe animarles a ellos y a sus compañeros de entrenamiento, para seguir en la misma línea.

# CLUB AL DÍA



## AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

### REPORTAJE SOBRE LAS ESCUELAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA Y DE TENIS EN NAVARRA TV

El pasado martes las cámaras del programa Deporte Base, de Navarra Televisión, hicieron una visita al Club. Recogieron imágenes de nuestras alumnas de gimnasia y de algunos de los miembros de la escuela de competición de tenis y entrevistaron tanto a deportistas como a los responsables de ambas escuelas (Mada y Cabrera y José Mari Sexmilo).

El reportaje de las niñas de gimnasia será emitido por Navarra TV este viernes 15 de marzo a las 22:30h y el domingo 17 de marzo a las 17h. El de nuestros jugadores de tenis se emitirá después de Semana Santa, concretamente el viernes 5 de abril a las 22:30h y el domingo 7 de abril a las 17h.



### CONOCE MEJOR TU COMPOSICIÓN CORPORAL GRACIAS A LAS MEDICIONES DE JAVIER LARRÁYOZ

Este es el mejor momento para ponerte en forma de cara al verano. Cuatro meses son tiempo suficiente para que tu cuerpo experimente cambios significativos, no solo en la mejora de resistencia cardiovascular y fuerza sino también en la reducción del porcentaje graso.

De cara a que nuestros socios puedan comprobar los cambios corporales conseguidos a través de la práctica deportiva, les ofrecemos la posibilidad de realizar mediciones corporales. En estas mediciones se determina su composición corporal, es decir, se calcula el porcentaje graso, muscular, óseo, etc.. Las mediciones se llevarán a cabo en el centro médico del Club. Serán realizadas por el experto nutricionista **Javier Larráyo** (colegiado 310187). El precio de realizar dos mediciones –con tres meses de tiempo entre una y otra- es de 20 €.

Los interesados en someterse a las mediciones deben enviar un correo a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com)

### CURSO INTENSIVO DE TENIS DE MESA

Del martes 2 al viernes 5 de abril se va a ofrecer en el Club un curso intensivo de aprendizaje y perfeccionamiento del Tenis de Mesa, dirigido a socios de todas las edades interesados en aprender a practicar este entretenido deporte.

El curso será impartido por el socio David Esparza, que es uno de los mejores jugadores de tenis de mesa de la Comunidad Foral.

El curso será todos los días de 11 a 13h. en la sala de Cazadores. El precio es de 10 euros por alumnos. Los interesados en inscribirse deben enviar un mail con sus datos a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com).



### TORNEO DE PRIMAVERA DE PALETA ARGENTINA EN TRINQUETE

Dado el crecimiento del número de socios que practican la modalidad de paleta argentina, se va a organizar el primer torneo de primavera de esta herramienta.

El campeonato, que contará con categorías en función del nivel, se jugará durante el mes de abril. A priori, los días elegidos para disputar los partidos serán los martes y jueves de 21 a 22 h, aunque puede haber modificaciones si se considera oportuno.

Los socios que deseen participar pueden inscribirse enviando un mail a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com) antes del miércoles 27 de marzo. El precio de la inscripción es de 6 euros por pareja.