



CLUB AL DÍA
Noticias, Fotos, Proyectos...

AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

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 contará con categorías en función del nivel. A priori, los días elegidos para disputar los partidos serán los martes y jueves de abril, 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 antes del 27 de marzo. El precio de la inscripción es de 6 € por pareja.



PRÓXIMOS EVENTOS DEL SERVICIO DE HOSTELERÍA

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 21h. se servirán bocadillos de la nueva carta del servicio de Hostelería, y a las 22h. comenzarán las actuaciones. ¡No os lo perdáis!



Sábado 23 y domingo 24: Últimas sesiones "Gin Tonic Perfecto"

El sábado 23 y el domingo 24 a partir de las 16h. en el salón social, el campeón de España de Gin Tonics, José Mutilva, preparará Gin tonics especiales para los comensales presentes en el salón. Tendrán un precio de 5,50 € y se elaborarán con Ginebras Premiums, tónicas premiums y botánicos.

24 de marzo: Curso de cocina Thermomix.

Este domingo a las 17h, tendrá lugar un curso de thermomix en el restaurante. El curso estará precedido por una comida que se servirá a las 15h. El precio del curso y el de la comida es de 15 €.

Se elaborarán estas recetas: Sorbete de fruta express; espuma de fresones de temporada; coca de verduras; crema de verduras y pollo al vapor con salsa suprema; *Sorpresa final...*

Menú 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 pasta, jamón, maíz y salsa rosa
- Salpicón de mariscos
- Sopa de ajo castellana con flor de huevo
- Menestra de verduras de temporada a la Navarra
- Berenjena rellena de secreto ibérico con queso de cabra
- Gambas roja a la plancha (suplemento 2€)

Postres:

- Torrijas rellena de crema inglesa caramelizada
- Compota de manzana reineta con chantilly
- Flan de café con helado de leche merengada
- Bizcocho casero de yogurt con su salsa
- Helados variados con barquillo y nata

Segundos platos:

- Entrecot de buey a la plancha con patatas y piquillos
- Costillas de cerdo asadas con champiñones y salsa barbacoa
- Codornices estofadas con fino y risotto de verduritas
- Filete ruso de potro en salsa de mostaza con tomatitos
- Lomo de bacalao en salsa vizcaína con patatas panaderas
- Cordero asado en su jugo con ensalada verde (suplem. 3€)

Menú infantil: 8,50 €

- Fusillis con tomate
- San Jacobos con patatas fritas
- Helado

Del 22 al 28 de marzo de 2013

CLUB TENIS PAMPLONA INFORMA

PROYECTO DEL CLUB PARA "TÚ ELIGES, TÚ DECIDES": JORNADAS DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE BASE Y SUS VALORES.

El Club ha presentado un proyecto a la iniciativa "Tú Eliges, Tú Decides" de Fundación Caja Navarra. El proyecto tiene el nombre de "Jornadas de Promoción del Deporte Base y sus Valores".

El proyecto consiste en la realización de ocho jornadas de competición, una por cada escuela deportiva (tenis, pádel, pelota, waterpolo, natación, taekwondo, gimnasia artística y judo), dirigidas a los miembros más jóvenes de las escuelas.

Cada jornada tendrá lugar un sábado a lo largo del año y consistirá en la realización de pruebas de competición para los deportistas más jóvenes (niños y niñas de 6 a 9 años).

Además de competir, se instruirá a los niños en los valores más importantes del deporte, como son el esfuerzo, el sacrificio, la deportividad, el compañerismo, el trabajo o el juego limpio.



Cualquier persona adulta empadronada en Navarra, sin necesidad de tener cuenta en la Caja, puede votar al proyecto. Por cada voto, Caja Navarra entregará 10 € al Club para hacer el proyecto realidad.

Para votar, solo debes rellenar el formulario que encontrarás en distintos puntos del Club (oficina, recepción, guardería, cafetería...) y entregarlo en la oficina o enviarlo escaneado a comunicacion@club-tenis.com antes del 30 de marzo.

Os animamos a votar para poder organizar estas jornadas y promover las actividades de nuestros deportistas más jóvenes.

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 personal. 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 realizar. 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.



CLUB AL DÍA

RESULTADOS DEPORTIVOS

MIKY FERNÁNDEZ DE LASCOITI Y MIKEL ELIZALDE, SUBCAMPEONES DE LA LIGA VASCA

El pasado domingo 10 de marzo, los pelotaris del Club Lascoiti y Elizalde disputaron en el Frontón Txukun Lakua de Vitoria la final de la Liga Vasca frente a la pareja Camara-Sergio.

A pesar de que el partido comenzó igualado, los pelotaris alaveses se hicieron con una distancia de 10 tantos que consiguieron mantener el resto del partido. Lamentablemente los nuestros no jugaron al nivel de los últimos partidos y se quedaron sin la txapela.



3º PUESTO DEL EQUIPO BENJAMIN MASCULINO DEL CLUB EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE NATACIÓN

El pasado fin de semana se celebraron las quintas jornadas de la Liga Navarra de Promesas, competición perteneciente a los Juegos Deportivos de Natación. Las pruebas de la categoría Alevín se disputaron en Barañain y las de Benjamín en el valle de Araguren.

En categoría Alevín, Iñigo Ramírez fue décimo y Gonzalo Vázquez undécimo en la prueba de 50 metros mariposa. Ambos quedaron 10º y 15º respectivamente en los 50 metros braza masculinos. En féminas, Goizeder García resultó decimotercera en los 200 metros estilos e Itsaso Elizalde fue decimocuarta en los 50 metros mariposa, prueba en la que también compitieron Amaia Yoldi y Uxue Beistegui. Las cuatro también nadaron los 4 x 100 libres femeninos.

En categoría Benjamín destaca el tercer puesto logrado por el equipo del Club en la prueba 4 x 50 Libre Masculinos. El equipo lo componían Pablo Ramirez, Pablo Salgado, Aritz García y Alberto Rodrigo. Fue una prueba reñida, en la que nuestro conjunto perdió el segundo puesto en el último metro de la prueba frente a Anaitasuna por 16 centésimas de segundo. El tiempo del equipo del Club fue de 2.44.97, lo que mejora en casi dos segundos su marca del año pasado.

TERCER PUESTO DE MIGUEL VILLANUEVA EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE JUDO

El deportista del Club Miguel Villanueva ha logrado recientemente un meritorio tercer puesto en los Juegos Deportivos de Judo de categoría Alevín. Miguel venció tres de los cuatro combates que realizó, y en la próxima jornada de los Juegos luchará por conseguir una medalla.

También están participando en los Juegos Deportivos de judo los deportistas del Club Hugo Oroz y Javier Repáraz. Para ellos estos juegos están siendo su primer contacto con la competición, y acuden a ellos con el objetivo de ir cogiendo experiencia en el combate poco a poco.



ESTE FIN DE SEMANA FINALIZAN LOS CURSOS DE ESQUÍ

Este fin de semana finalizan los cursos de esquí que el Club ha ofrecido en la estación de Candanchú. Los cursos, que han tenido una duración de 11 semanas, han contado con la participación de casi ochenta socios.

CLUB AL DÍA



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE SEMANA SANTA

El Club presenta un completo programa de actividades y campamentos infantiles y juveniles para la próxima Semana Santa. Muchas de las iniciativas son novedosas en el Club, y se espera que sean del interés de nuestros socios más jóvenes.

DEL 30 DE MARZO AL 7 DE ABRIL, TALLERES GRATUITOS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 10 AÑOS

| | Mañana: de 11:30 a 13:30h. | Tarde: de 17:30 a 19:30h. |
|-------------|--|----------------------------------|
| Sábado 30 | Taller de manualidades | Búsqueda de Huevos de Pascua |
| Domingo 31 | No hay actividad | Cine |
| Lunes 1 | Decorar Huevos de Pascua | Taller de Maquillaje |
| Martes 2 | Actividades Deportivas: Gynkana y juegos en la campa | Concurso de baile |
| Miércoles 3 | Taller de Huchas | Karaoke |
| Jueves 4 | Actividades Deportivas: Carreras, relevos y saltos | Master class de baile para niños |
| Viernes 5 | Taller de reciclaje | Actividad en inglés |
| Sábado 6 | Actividades Deportivas: Deportes de equipo | Taller de Conejos de Pascua |
| Domingo 7 | No hay actividad | Cine |

MASTER CLASS DE HIP HOP PARA JÓVENES DE 11 A 16 AÑOS

El viernes 5 de abril de 17:30 a 20:30 en la sala deportiva de Cazadores se celebrará una Master Class de Hip Hop. Será impartida por una experta profesora de baile y coreógrafa. La clase es gratuita y está dirigida a todos los socios de entre 11 y 16 años.



CAMPAMENTO URBANO Y CAMPAMENTO DEPORTIVO

Del 2 al 6 de abril, el Club ofrece un campamento matinal para niños y niñas de 3 a 8 años y otro deportivo para chavales de 8 a 14 años. 50 socios del Club participarán en cada uno de los campamentos.

CURSO INTENSIVO DE TENIS DE MESA

Veinte socios de todas las edades se han inscrito al curso intensivo de aprendizaje y perfeccionamiento del Tenis de Mesa que se impartirá en el Club del martes 2 al viernes 5 de abril.

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