



CLUB AL DÍA
Noticias, Fotos, Proyectos...

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE SEMANA SANTA

El Club cuenta con un completo programa de actividades y campamentos infantiles y juveniles de 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.

Del 28 de marzo al 4 de abril de 2013

CLUB TENIS PAMPLONA INFORMA

ÚLTIMOS DÍAS PARA APOYAR EL 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.



RESULTADOS DEPORTIVOS

IÑIGO ZARATIEGUI Y LAS HERMANAS GARAI VENCEN LA 2ª ETAPA DEL CIRCUITO NAVARRO DE PADEL

El pasado domingo finalizó la 2ª prueba del Circuito Navarro Absoluto de Pádel, que ha contado con la participación de más de mil jugadores. Las parejas que llegaron a las finales de 1ª mostraron un alto nivel, para disfrute de los aficionados que asistieron a los partidos.

La pareja formada por el socio del Club Iñigo Zaratiegui e Ignacio Santos estrenó su palmarés ganando por 6/1, 2/6 y 6/1 a la pareja nº 1 del circuito en un partido espectacular por la alta velocidad que imprimieron al juego. Los campeones ganaron en semifinales a los jugadores del Club Iñaki Torres y Toni Lerga.

En la final femenina, María e Idoia Garai mantienen con solidez su hegemonía en el Circuito Regional, y esta vez derrotaron a las riojanas Emma Arceiz y Patricia Rivas por 6/3 y 7/5. En semifinales, las campeonas ganaron a María Goñi y María Sesma, mientras que las subcampeonas derrotaron a la pareja nº 2 del circuito, formada por Diana Gimeno y Haizea Zamora.

Destacaron también Gabriel Uriarte, Paula Hernández y Carmen Carrascal, campeones de consolación de 1ª; Amaya Zaratiegui y Andrea Plano, subcampeonas de 2ª; Miguel Ángel Larráyoiz y Ignacio Irigoyen, subcampeones de 3ª; y Guillermo Moreno, Pablo Lusarreta, Ana Artieda y Charo Zabala, subcampeones de 4ª.



PUESTA DE TRES NUEVOS CINTURONES NEGROS

Este lunes 25 de marzo tuvo lugar la "la puesta" de cinturón negro a tres taekwondistas del Club que aprobaron el examen para lograrlo. Se trata de Maribel Urbasos, Elvira Molinat y Elisa Erice. En la puesta estuvieron presentes John Wright, entrenador de taekwondo del Club, y la gran deportista Idoia Jiménez. Desde aquí enviamos nuestra enhorabuena a las tres taekwondistas.

JUEGOS DEPORTIVOS DE TAEKWONDO

El pasado sábado se celebró 3ª fase de los Juegos Deportivos de Taekwondo. Al evento acudieron trece deportistas y los técnicos John Wright e Idoia Jiménez.

Se lograron los siguientes resultados: Daniel Arilla: gran actuación. Tras vencer el primer combate y hacer otro de altísimo nivel, estuvo a punto de alzarse con una medalla; Telmo Rebolé: campeón de su categoría. Logró el primer puesto tras un combate muy inteligente, a pesar de su juventud; Laura Herrero y Dana Iziz: segundas clasificadas; Fermín Moraza, María Aldaba, Iñigo Ramírez y Jaime Vila: terceros.



AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

ESTE FIN DE SEMANA, SALIDAS DE MONTAÑA Y DE CICLOTURISMO

Como cada semana, este sábado tendrá lugar una nueva salida de cicloturismo y otra de montaña. La salida de cicloturismo partirá del Club a las nueve de la mañana. Su recorrido, de 90 km, será el siguiente: Club – Campanas – Tafalla – Artajona – Txapela – Campanas – Club. Como siempre, el grupo de cicloturistas lo liderará el deportista del Club Dani Ruano. Cualquier socio aficionado al ciclismo puede participar en las salidas, que son gratuitas.



El domingo, la salida del grupo de montaña tendrá lugar en Gastiain. Se ascenderán las cumbres del monte Cruz de Alda (1.124 m. de altitud) y del Otzamendi (1.255 m.). La opción corta recorrerá una distancia de 10,5 km., con un desnivel acumulado de 450 metros, y la larga 14,1 kms. con 600 de desnivel. Para apuntarse es preciso llamar al 948 123 375.

Les recordamos que el calendario de salidas de montaña y de cicloturismo de toda la temporada 2013 puede consultarse en la web del Club.

CENA TEMÁTICA Y CONCIERTO DE LA FERIA DE ABRIL

El viernes 5 de abril a las 21h, disfruta de la mejor gastronomía andaluza en la cena de la Feria de Abril. El menú es el siguiente:

- Aperitivo de tortitas de camarón
- Brocheta de gamba roja al aceite de albahaca
- Salmorejo cordobés con ventresca de bonito y su guarnición
- Degustación de pescaito frito: Cazón, sonsos, chopitos y anchoas
- Torrijas rellenas de crema inglesa caramelizadas

El precio son 18€ con la bebida incluida (vino y rebujito)

También se ofrecerá un menú infantil, al precio de 10€: Miniaturas de fritos variados, Flamenquines con patatas y Helado.

Los asistentes a la cena disfrutarán del **concierto del grupo Son de Ases**. Es un conjunto formado por cuatro amigos (Pedro Mena, Santiago García, Toño Gil y Jonathan Domínguez), con descendencias andaluzas y extremeñas, que llevan varios años dedicándose a la música flamenca en Navarra.



MENÚ DE ESTE FIN DE SEMANA EN EL RESTAURANTE

Primeros platos:

Ensalada templada de setas y bacon al balsámico
Ensalada campera con patata, huevo, atún y maíz
Espaguetis al pesto con piñones y parmesano
Crema de calabacín con crujientes y aceite de trufa
Setas rellenas de verduritas con salsa de piquillos
Gamba roja a la plancha (suplem. de 2 €)

Postres:

Torrijas rellenas de crema inglesa caramelizada
Tarta de queso con coulis de frutos rojos
Melón al natural
Sorbete de limón al cava con hierbabuena
Profiteroles de nata con chocolate caliente

Segundos platos:

Entrecot de buey a la plancha con patatas y piquillos
Jamoncitos de pollo en salsa de almendras
Secreto ibérico asado con padrones
Caldereta de conejo guisado con caracoles
Merluza en salsa verde con colitas de langostino
Solomillo de buey fileteado con patatas y piquillos (supl. 2 €)

Menú infantil

Espaguetis con tomate
Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas
Helado