



AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

ESTE DOMINGO, IMPORTANTES COMPETICIONES DE PELOTA

Este domingo 7 de abril se disputan importantes competiciones de pelota. A las diez de la mañana, el trinquete del Club acogerá dos partidos del GRAVN, concretamente los de paleta argentina juvenil y senior que enfrentan a los pelotaris de Navarra frente a los de Álava.

El GRAVN es la competición de federaciones que disputan los mejores jugadores de Guipúzcoa, Álava, La Rioja, Vizcaya y Navarra. Se juega en frontón de 36 m. y en trinquete, en las categorías Juvenil Sub-22 y Senior. Los pelotaris del Club que están seleccionados para disputar esta competición son Daniel Ramos, Carlos Beunza, Julio Moral, Miki, Alfonso Echavarren, Iñigo Jaso, Juan Echavarren, Marcelino Eslava, Asier Purroy, Pello Egaña, Javier Ubanell, Iñigo Jaso e Iñigo Zaratiegui.

El mismo día a las cuatro de la tarde, Marcelino Eslava y Asier Purroy disputarán en Bardos –Aquitania- los cuartos de final de la liga de Iparralde frente a Larretche y Quintana, del club Urrunarrak.

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 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 cangrejo con aguacate y vinagreta de Módena
- Pudding de piquillos y espárragos con mahonesa de albahaca
- Tartaleta casera de puerro, gamba y mejillón
- Guisantes con habitas tiernas y jamón ibérico
- Arroz negro de chipirones y espárrago triguero
- Gamba roja a la plancha (suplem. 2€)

Postres:

- Cuajada casera con miel y nueces
- Tarta de dulce de leche con helado
- Piña natural al Cointreau
- Pantxineta rellena de crema pastelera
- Helados variados con barquillo y nueves

Segundos platos:

- Entrecot de buey a la plancha con patatas y piquillos
- Flamenquines de lomo, tocino y queso con tomates asados
- Estofado de ternera con soja y champiñones
- Pollo al curry con arroz de verduras
- Lubina al horno estilo Orio con panaderas
- Chuletillas de cordero con patatas y padrones (suplem. 2€)

Menú infantil: 8,50 €

- Arroz con tomate
- Hamburguesa a la plancha con patatas fritas
- Helado

Del 5 al 11 de abril de 2013

CLUB TENIS PAMPLONA INFORMA

GRAN ASISTENCIA DE NIÑOS A LAS ACTIVIDADES DE SEMANA SANTA

Desde el pasado 30 de marzo, todos los días por la mañana y por la tarde se ofrecen 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. Las próximas son las siguientes:

	Mañana: de 11:30 a 13:30h.	Tarde: de 17:30 a 19:30h.
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

Además de los talleres infantiles, esta semana están teniendo lugar los campamentos deportivos y urbanos, y el curso intensivo de tenis de mesa.

Los dos campamentos han sido un éxito de participación, y más de cincuenta chavales asisten a cada uno de ellos. Con respecto al curso intensivo de tenis de mesa, cabe destacar que está siendo impartido por David Esparza y por **Titus Omotara**, jugador nigeriano experto en este deporte que participó en los Juegos Olímpicos de Seúl de 1988.

Por último les recordamos que 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 para jóvenes de 11 a 16 años**. La clase será impartida por una experta profesora de baile y coreógrafa. La sesión es gratuita y no es necesario inscribirse previamente, basta con presentarse en la sala el viernes a las cinco y media.



1673 PERSONAS SE HAN ALOJADO EN EL REFUGIO DURANTE LA TEMPORADA DE INVIERNO

1673 personas se han alojado en el Refugio Martínez – Peñuela de Formigal desde su apertura para la temporada de invierno el 28 de noviembre de 2012 hasta el pasado 31 de marzo. Estas personas han podido disfrutar de un refugio más cómodo y mejor acondicionado, gracias a las reformas que el equipo de mantenimiento del Club efectuó en él durante el mes de noviembre.

CLUB AL DÍA

RESULTADOS DEPORTIVOS

IÑAKI MONTES DESTACA EN EL CIRCUITO NIKE

El joven tenista Iñaki Montes jugó la semana pasada en Valdoreix un torneo del Circuito Nacional Nike. Nuestro jugador, alevín de primer año, tuvo que jugar la fase previa y lo hizo con éxito total. Salió de 6º cabeza de serie y fue ganando sucesivamente a Iván Laiz, Daniel López Morera y Oriol Bosch, clasificándose para el cuadro final.

En la fase decisiva venció en primera ronda al 14º cabeza de serie, Carles Vidal y después a Andreu Úbeda, para caer, en octavos de final, contra quien a la postre fue campeón, Nicolás Álvarez Varona, 4º cabeza de serie.

Sin duda un gran papel el que hizo nuestro jugador en su primera experiencia a este nivel. Como era de esperar, el intenso trabajo que hace Iñaki a diario ha dado sus frutos.



ESTE SÁBADO, ENCUENTRO DEL TENIS NAVARRO EN ZUASTI

La Federación Navarra de Tenis celebrará el próximo sábado 6 de abril a las 14h. en Zuasti el Encuentro Del Tenis Navarro. En este evento se entregarán los trofeos de los campeonatos navarros individuales, por equipos, Liga de Veteranos +35, Masters Absoluto y Juegos Deportivos de Navarra.

Nuestro Club será reconocido por los siguientes méritos deportivos:

Campeonato Navarro Por Equipos De Club Alevín: Subcampeón.

Juegos Deportivos De Navarra Infantil "A" Masculino: Subcampeón.

Juegos Deportivos De Navarra Infantil "A" Femenino: Subcampeón.

Campeonato Navarro Por Equipos De Club Absoluto Caballeros: Campeón.

Campeonato Navarro Por Equipos De Club Absoluta Damas: Campeón.

Campeonato Navarro Por Equipos De Club Veteranos +35: Campeón.

Liga De Tenis Por Equipos Veteranos +35: Campeón y subcampeón de Consolación.

Masters Navarro Absoluto: Subcampeón –Álvaro Fernández-, campeona –Marta Sexmilo- y subcampeona –Adriana Armendáriz-.

Campeonato Navarro Infantil: Subcampeón –Álvaro Mata- y subcampeona –Alicia Muro-.

Campeonato Navarro Cadete: Campeón –Javier Sanado-, subcampeón –Gonzalo Martínez Mayans-, campeona –Marta Sexmilo- y subcampeona –Nekane Echaide-.

Campeonato Navarro Junior: Campeón –Gonzalo Martínez Mayans- y campeona –Marta Sexmilo-.

Campeonato Navarro Veteranos +35: Campeón –Eduardo Sanz- y subcampeón –Federico Irujo-.

Cto. Navarro Veteranos +45: Campeón –Javier Pablo Garayoa- y subcampeón –Mikel Iriarte-.

A estos triunfos se añadirían los logrados por nuestros jugadores en el **Campeonato Navarro Absoluto**, que se entregaron en agosto y que recayeron en: Subcampeón –Eduardo Sanz-, campeona –Marta Sexmilo- y subcampeona –Adriana Armendáriz-.

Además de los premios a los clubes, como es habitual la Federación realizará dos reconocimientos dentro del Tenis Navarro. Se reconocerá al socio de nuestro Club **Daniel Gil Segura**, tercer Presidente de la Federación Navarra, que ostentó este cargo entre 1990 y 1993 y también al Equipo Femenino de la A. D. San Juan, equipo que militó en Primera División del Tenis Español en el año 1999.

Al evento asistirán, en representación del Club, el Presidente, Alejandro N. García, el miembro de la Comisión de Tenis José Miguel Viguria, el gerente Jan MacDonald y José Mari Sexmilo, director de la Escuela de Tenis.

CLUB AL DÍA



AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

ESTE FIN DE SEMANA NUESTROS DEPORTISTAS COMPITEN EN EL CTO. NAVARRO POR EQUIPOS DE PÁDEL

Los días 5, 6 y 7 de abril, nuestros equipos de pádel A y B, tanto en categoría masculina como en femenina, participan en el Campeonato Navarro por Equipos de Clubes de Pádel de 1ª categoría.

Aunque inicialmente en la categoría masculina parten como favoritos los equipos del Entrena Pádel Club –vigente campeón- y el del Pablo Semprún Sport Center, los nuestros esperan poder dar la sorpresa.



Nuestro equipo A masculino lo encabezan los menores campeones de España Iñigo Zaratiegui y David Ainciburu, que se encuentran en su último año junior. En el mismo equipo destacan nuestras últimas incorporaciones, los entrenadores del Club Félix Azagra y Alejandro Riesco.

En categoría femenina, nuestras chicas presentan su candidatura a un nuevo título en una competición que dominan desde hace una década. El conjunto, liderado por las hermanas Garai, Haizea Zamora y Diana Gimeno, intentará batir a los equipos de Beriain, Itaroa y la Universidad de Navarra, que sin duda intentarán desbancar a nuestras deportistas.

El cuadro de juego y el listado de los jugadores que componen nuestros equipos pueden consultarse en la web del Club.



REPORTAJE SOBRE LA ESCUELA DE TENIS EN NAVARRA TV

Hace unas semanas las cámaras del programa Deporte Base, de Navarra Televisión, hicieron una visita al Club. Recogieron imágenes de algunos de los miembros de la escuela de competición de tenis y entrevistaron tanto a deportistas como al responsable de esta escuela, José Mari Sexmilo. El reportaje se emitirá este viernes 5 de abril a las 22:30h y el domingo 7 a las 17h.

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.

