



AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

46 SOCIOS INSCRITOS AL BAUTIZO DE BUCEO

46 socios se han inscrito al bautizo de buceo que tendrá lugar este domingo 10 de marzo de 11:30 a 13h en la piscina cubierta. El bautizo se realizará a cargo de la escuela Splash de Pamplona.

La actividad es apta para socios de todas las edades, tengan o no conocimientos de buceo o submarinismo.



PRÓXIMOS EVENTOS DEL SERVICIO DE HOSTELERÍA

Sábado 9 de marzo: verbena infantil

El próximo sábado 9 de marzo a las 20:30h. tendrá lugar en el salón social una verbena infantil.

Esta pequeña fiesta se organiza con el fin de que nuestros socios conozcan y saboreen la nueva carta de bocadillos y raciones del servicio de Restauración, que les animamos a gustar al tiempo que disfrutan de la verbena.

Viernes 15 de Marzo: 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 precio del menú de adultos son 15 euros y el del infantil son 9 euros.

Sábados 9, 16 y 23 de marzo: Gin Tonic Perfecto

Los sábados 9, 16 y 23 de marzo a partir de las 16h. en el altillo 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:

Cogollos y endivias con anchoillas y vinagreta de Jerez
Ensalada de verdel escabechado
Habitas en calzón con panceta ibérica
Crema de patata, puerro y zanahoria con crujientes
Arroz cremoso de puntillas y mejillones
Gamba roja a la plancha (suplemento 2 €)

Postres:

Tarta tiramisú con chocolate
Flan casero con helado de vainilla
Pantxineta con crema inglesa
Batido de plátano con chocolate
Fresón de Palos con nata (suplemento 1 €)

Segundos platos:

Solomillo de buey fileteado al ajo con setas y verduritas (suplemento 2 €)
Carrilleras de cerdo ibérico en salsa de oporto
Chuletillas de pierna de cordero con patatas y piquillos
Picantón asado en su jugo con patatas panaderas
Chipirones en su tinta con arroz pilaf

Menú infantil: 8,50 €

Espaguetis con tomate
Salchicha Frankfurt con patatas fritas
Helado

Del 8 al 15 de marzo de 2013

CLUB TENIS PAMPLONA INFORMA

PLAN DE CALIDAD DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

Siguiendo las directrices del plan de Calidad propuesto por la Junta Directiva, durante el mes 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



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 de grasa.

De cara a que los socios que asisten al gimnasio o que están inscritos en una actividad deportiva en el Club puedan comprobar de primera mano los cambios corporales conseguidos a través del entrenamiento, les ofrecemos la posibilidad de realizar mediciones corporales. En estas mediciones se determina su composición corporal, es decir, se calcula el porcentaje de grasa, 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 euros.

Con el fin de dar a conocer este servicio, se van a realizar **seis mediciones gratuitas** entre los socios interesados. Las personas agraciadas saldrán de un sorteo que se celebrará el martes día 12 a las 12 h.

Los socios interesados en participar en el sorteo o en someterse a las mediciones al precio indicado deben enviar un correo a deportes@club-tenis.com

AVANZA A BUEN RITMO LA OBRA DE LAS NUEVAS PISTAS

La obra de construcción de las nuevas pistas de pádel y tenis se encuentra ya en fase de cimentación. Las tareas de excavación ya están muy avanzadas, y en este momento se está haciendo el pilotaje en la zona que albergará las nuevas pistas de pádel, que es la más cercana a la sala de Cazadores.

El pilotaje es una cimentación especial que consiste en la colocación de elementos estructurales embebidos en el suelo, que llegan hasta el firme. La base de estos elementos se sitúa a catorce metros de profundidad, dos por debajo del nivel del firme en esa zona.

CLUB AL DÍA

CLUB AL DÍA



RESULTADOS DEPORTIVOS

IÑIGO ZARATIEGUI, CAMPEÓN DE LA 1ª PRUEBA DEL CIRCUITO NACIONAL DE MENORES DE PÁDEL

El deportista del Club Iñigo Zaratiegui (con el andaluz Juan Lebrón) se ha proclamado campeón de la 1ª Prueba del Circuito Nacional de Menores en categoría Junior, celebrada este fin de semana en Badajoz. Vencieron en la final por 6/3 y 6/4 al también jugador del Club David Ainciburu (que esta temporada juega con el extremeño Teo Zapata).



Iñigo y David, que partían como cabezas de serie números 1 y 2, muestran sus opciones de ser convocados para formar parte de la selección nacional de menores que se celebrará en octubre en Argentina.

JUEGOS DEPORTIVOS DE TAEKWONDO Y DE GIMNASIA ARTÍSTICA

Este fin de semana nuestros deportistas de taekwondo y de gimnasia artística compitieron en los Juegos Deportivos de Navarra.



La competición de **taekwondo** tuvo lugar en Estella. Hasta allí se desplazaron once deportistas, acompañados por los entrenadores John Wright, Idoia Jiménez, Mónica Arrizabalaga y Maribel Urbasós. Las actuaciones más destacadas fueron las de Laura Herrero, que logró una medalla de oro, y la de Daniel Arilla, que competía por primera vez y que, a pesar de perder en semifinales, demostró que tiene futuro en este deporte.

Las niñas de **gimnasia artística** por su parte disputaron la primera fase de los Juegos Deportivos de Navarra en Zizur. Lograron un total de quince medallas: 6 oros, 4 platas y 5 bronce.

El listado completo de los deportistas que acudieron a estas pruebas está disponible en la web del Club.

EGAÑA, CAMPEÓN DE ESPAÑA DE FEDERACIONES JUVENIL

El pelotari del Club Peio Egaña se proclamó el domingo campeón de España de Federaciones Juvenil en la modalidad de pala corta. Egaña y su pareja, Bariain, vencieron en la final a nuestro deportista Javier Ubanell y su compañero, Lasala, por 15-12 y 15-11.

Los jugadores del Club habían ganado cómodamente sus respectivas semifinales contra la pareja de La Rioja, en el caso de Egaña, por 15-7 y 15-4, y contra los jugadores de Cataluña, en el caso de Ubanell, por 15-7 y 15-11.



AVISOS Y NUEVAS ACTIVIDADES

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 antes del 20 de marzo.



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.

En la guardería y en la sala de cazadores, además de en la web del Club, puede consultarse un pdf informativo sobre esta actividad.

COMENZÓ EL RANKING TXIKI DE TENIS

Treinta y cuatro jugadores han comenzado a competir en este Ranking social que cumple ya su novena edición. Desde los jugadores de la Escuela de Competición hasta los de Precompetición, lucharán por un título que el año pasado conquistó Iñaki Montes.

Los datos están en nuestra web y, además, en el nuevo tablón de anuncios de la Escuela (pista 6). El campeonato durará hasta mediados de Junio y finalizará con la entrega de premios y trofeos a los mejores.

Desde aquí queremos animar a los participantes a no abandonar el torneo hasta su fina l. El Ranking funciona bien si todos juegan sus partidos (dos cada tres semanas) y si nadie se da de baja. Y funciona mejor si todos entienden que el campeonato se hace para disfrutar y no sólo para ganar o perder.



EL EQUIPO DEL CLUB DISPUTARÁ ESTE DOMINGO EN VITORIA LA FINAL DE LA LIGA VASCA

El pasado viernes, Miky Fernandez de Lascoiti y Mikel Elizalde se desplazaron a Getxo para jugar el partido de semifinales de la Liga Vasca de paleta cuero senior contra la pareja Olasagarre-Loureiro. El partido no se preveía fácil, pero los nuestros dominaron el encuentro de principio a fin, fallando muy pocos tantos y llevando la iniciativa durante todo el encuentro. La pareja rival no encontró su sitio en todo el partido y el resultado definitivo fue de 25-35.

Gracias a esta victoria, nuestros pelotaris disputarán este domingo 10 de marzo en Vitoria la gran final. El partido será a las once de la mañana en el frontón Txukun Lakua.