

# Temporada Deportiva 2019-2020

---

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Club Tenis  
Pamplona

# Calendario

La temporada deportiva 2019/2020 comenzará el lunes 16 de septiembre de 2019 y finalizará el sábado 13 de junio de 2020.

## **Vacaciones:**

Navidad: del 24 de diciembre al 6 de enero (ambos inclusive)

Semana Santa: del 9 al 13 de abril (ambos inclusive)

Días festivos: 12 de octubre; 1 y 29 de noviembre; 3 y 6 de diciembre, 19 de marzo y 1 de mayo.

# Inscripciones

Las inscripciones deben realizarse obligatoriamente a través de la web del Club.

Las personas que no pueden acceder a la web pueden realizar acudir a la oficina del Club, donde se les realizará la inscripción a través de la web del Club.

## **Antiguos alumnos:**

Los antiguos alumnos (los inscritos en una actividad durante el curso 2018/2019 completo) que quieran renovar su plaza hacerlo del 24 de junio al 25 de julio.

En el caso de que el número de inscripciones de antiguos alumnos sea superior al de plazas ofertadas, del 26 al 31 de julio se realizará un sorteo para asignar las plazas.

## **Nuevos alumnos:**

Los nuevos alumnos deben realizar su inscripción a partir del 1 de agosto.

# Ley Orgánica de Protección de Datos

Debido a la norma de protección de datos, todas las inscripciones deben realizarse obligatoriamente a través de la web del Club, con el fin de que se pueda recoger el consentimiento expreso de los socios para el uso de sus datos. Las personas que no puedan utilizar este medio pueden pasar por la oficina, donde se les realizará la inscripción a través de la web.

Además, este año por primera vez la inscripción de los socios menores de edad a las actividades o escuelas deportivas debe realizarla su padre, madre o tutor legal. El socio adulto que vaya a realizar la inscripción debe acceder al formulario con sus datos y, una vez en él, indicar el nombre del menor para el que realiza la inscripción.

## Modos de pago

Como ya sucediera el año pasado, esta temporada en el momento de realizar la inscripción se podrá escoger entre dos modos de pago:

### - **Modo de pago "tradicional"**

En el momento de la inscripción, los socios abonarán una cuota equivalente al 50% de la cuota trimestral en concepto de fianza. Este pago garantiza la plaza en el curso y compromete la inscripción para la temporada completa.

Esta fianza no se devolverá en caso de baja del alumno durante el curso. En cambio, a los alumnos que continúen todo el curso se les descontará del precio del último recibo trimestral.

Los alumnos que se apunten a alguna actividad o escuela con el curso comenzado también abonarán esta fianza en el momento de la inscripción.

Además del pago de la fianza en el momento de la inscripción al curso, el coste del curso se abonará en tres recibos:

- El primer recibo se cobrará a mediados del mes de octubre.

- El segundo recibo se cobrará a mediados del mes de enero.
- El tercer y último recibo se cobrará a mediados del mes de abril. En este recibo a los alumnos se les descontará el importe pagado como concepto de fianza.

- **Modo de pago "financiado"**

Un año más, los socios tienen la posibilidad de financiar los cursos a través de la entidad bancaria CaixaBank. Los socios que escojan esta opción pagarán el curso en diez mensualidades del mismo importe.

Esta opción de pago debe escogerse en la web del Club, en el mismo formulario de inscripción de las actividades y cursos.

Avisos sobre el pago financiado:

- A partir del 16 de julio se contactará desde la oficina del Club con los socios que hayan escogido esta opción, con el fin de concertar una cita personal en la oficina del Club en la que formalizar la documentación de la financiación.
- La inscripción a las actividades de la temporada 2019/2020 supone el compromiso de costear el curso completo. Por tanto, a los socios que se den de baja se les dejarán de cobrar las mensualidades posteriores a la baja pero se les cobrará un recargo del 17% del importe total del curso (es el mismo importe que se abona tradicionalmente como fianza del curso).
- Esta opción supone un coste financiero del 3% sobre el precio total del curso. Este incremento ya está incluido en las tarifas indicadas en este folleto.

# BONO ACTIVO: "Flex" y "Plus"

---

En la temporada 2019/2020 el Club lanza dos bonos activos: el Bono Activo Flex, que ofrece la posibilidad de asistir a 3 sesiones deportivas a la semana, y el Bono Activo Plus, con el que se pueden practicar todas las actividades deportivas que se quiera.

## Bono Activo "Flex"

El bono activo "Flex" se dirige a personas con horarios cambiantes o interés en probar distintas actividades.

El socio que disponga de este bono puede asistir a un máximo de **3 sesiones deportivas cada semana** (de lunes a sábado), en el horario que más le convenga.

Este bono también incluye 30 sesiones de gimnasio a lo largo de toda la temporada, que el socio puede disfrutar cuando desee.

El socio debe reservar previamente a través de la web o la app del Club las sesiones a las que vaya a asistir.

Precio:

- 3 cuotas de 150 euros (450 euros por temporada).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 46,35 euros (463,50 euros).

## Bono Activo "Plus": Practica todo el deporte que quieras en tu Club.

Con este bono se puede asistir a todas las sesiones de las actividades deportivas que se desee. Se trata de un bono ilimitado para la práctica de actividades deportivas.

Está orientado a personas con disponibilidad y un gran interés en practicar actividades deportivas diversas y en distintos horarios.

Este bono también incluye 30 sesiones de gimnasio a lo largo de toda la temporada, que el socio puede disfrutar cuando desee.

El socio debe reservar previamente a través de la web o la app del Club las sesiones a las que vaya a asistir.

Precio:

- 3 cuotas de 200 euros (600 euros por temporada).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 61,80 euros (618 euros).

**Para más información sobre los Bonos Activos, escriban a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com)**

---

# Abdominal Exprés

**¡Novedad!**

Sesiones enfocadas principalmente a trabajar los músculos abdominales en periodos cortos de tiempo y muy intensos. Las clases tienen una duración de 30 minutos.

Nivel de intensidad: Alto.

Horario, sala y monitor:

Lunes y miércoles de 20 a 20:30 (sala de multiactividad, Sara Rozas)

Martes y jueves de 15:30 a 16 h (sala 3 de Mutilva, Susana Lapido)

Martes y jueves de 17 a 17:30 h (sala 3 de Mutilva, Suana Lapido)

Martes y jueves de 17:30 a 18 h (Sala 1 de Mutilva, Ángel García)

Precio:

- 3 cuotas de 45 euros cada una (135 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 13,9 euros (139 euros)

# Acuagym

Actividad que nace de mezclar los términos de "gimnasia" y "agua". Busca lograr los beneficios de una actividad aeróbica, como es principalmente quemar grasa, y fortalecer la musculatura en general. El hecho de trabajar en el agua minimiza al máximo el riesgo de lesión, hecho que la hace muy atractiva para el público de edad avanzada, al igual que ofrece una resistencia continua y agradable para el trabajo de fuerza.

Nivel de intensidad: suave.

Profesor: monitores de Aqua Sport

Lugar: Piscina Cubierta

Horarios:

Martes y jueves de 12 a 13 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

Martes y jueves de 14 a 15 h (nuevo)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27.8 euros (278 euros)

Lunes 20 a 21h (nuevo)

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)



# Ballet fitness

---

Actividad en la que conseguimos endurecer y estilizar el cuerpo mediante distintos tipos de ejercicios con una base musical actual.

Nivel de intensidad: alto.

Profesora: Sara Rozas.

Horario y sala:

Sábados de 10 a 10:45 horas (sala 1 de Mutilva)

Precio:

- 3 cuotas de 39 euros cada una (117 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades de 12,1 euros (121 euros)

# Body Pump

---

Actividad dirigida principalmente a mujeres que quieran ponerse en forma a través de los mejores ejercicios de la sala de fitness combinados con buena música.

Nivel de intensidad: Alto.

Horarios, profesor y sala:

Lunes y miércoles de 10 a 11 h (Lourdes Arana, sala Mutilva 2)

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h. (Lourdes Arana, sala de multiactividad)

Martes y jueves de 8 a 9 h (Lourdes Arana, sala Mutilva 1)

Martes y jueves de 17 a 18 h (Sara Rozas, sala Mutilva 2)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27.8 euros (278 euros)

Viernes de 19:30 a 20:30 h (Sara Rozas, sala Mutilva 2)

Sábados de 10:45 a 11:45 h (Sara Rozas, sala Mutilva 1)

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros)
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)
-

## Boxeo

**¡Novedad!**

---

Actividad que pretende una mejora Cardiovascular y de fuerza realizando movimientos básicos del boxeo.

Nivel de intensidad: alto.

Profesor: Víctor Armisen

Horario:

Martes y jueves de 15 a 15:30 h.

Lunes y miércoles de 20:30 a 21:00 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros)
- Precio financiado, 10 cuotas de 16,1 euros cada una (161 euros)

## Body Combat

**¡Novedad!**

---

Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales. Coreografiado en base a una buena música, con sus excelentes instructores, los participantes realizan golpes, puñetazos, patadas y katas, queman calorías y consiguen una mayor resistencia cardiovascular.

Nivel de intensidad: alto.

Horario, sala y monitor:

Martes y jueves de 20 a 21 h. (sala de multiactividad, Susana Lapido)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros)
  - Precio financiado, 10 cuotas de 27,8 euros cada una (278 euros)
-



# Ciclo Indoor

---



Actividad sobre bicicleta estática en la que se realizan una serie de ejercicios a ritmo de la música. Cada alumno puede controlar sencillamente la intensidad de su bicicleta siguiendo las indicaciones del profesor y adaptarla a su estado actual de forma. En estas clases se simulan subidas a puertos de montaña, zonas llanas, etc. Se mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza y se queman calorías en forma de grasa.

Nivel de Intensidad: alto.

Sala: Sala de Cazadores

Horarios y profesores:

Lunes y miércoles de 14:30 a 15:30 h (Ángel García)

Lunes y miércoles de 19 a 20 h. (Alicia Elizalde)

Lunes y miércoles de 20 a 21 h (Alicia Elizalde)

Lunes y miércoles de 21 a 22 h (Alicia Elizalde)

Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h (Alicia Elizalde)

Martes y jueves de 20 a 21 h (Ángel García)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Viernes de 15:30 a 16:30 h (Alicia Elizalde)

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)
-

# Ciclo Tonic

---

Actividad dividida en dos partes: una de componente aeróbico donde se trabaja la resistencia cardiovascular a través de una bicicleta estática y otra que trabaja la fuerza, principalmente del tren superior (pectoral, espalda, abdominal y lumbar).

Nivel de Intensidad: Medio.

Sala: Sala 2 de Cazadores

Horarios y precios:

Martes y jueves de 19:05 a 19:55 h (Rosa López)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Sábados de 9 a 10 h (Sara Rozas)

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

# Core

---

Actividad enfocada a trabajar el core o núcleo, que es el área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. Lo componen los oblicuos, recto abdominal, suelo pélvico, el diafragma, el multifidus y el músculo más importante de todos: el músculo transverso abdominal. Sería algo así como el corset de nuestro cuerpo que, entre otras funciones, protege los órganos.

Nivel de Intensidad: Medio.

Profesora: Lourdes Arana.

Nivel de Intensidad: Medio.

Horarios y precios:

Lunes y miércoles de 18 a 19 h (sala de multiactividad, Lourdes Arana)

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

Martes y jueves de 9 a 9:30 (nuevo grupo avanzado, sala Mutilva 1, Lourdes Arana)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)
-

# Cross Training

**¡Novedad!**

Actividad que permite a todas las personas que lo deseen aumentar rápidamente su condición física general gracias a los distintos ejercicios efectuados en un tiempo determinado. Los deportistas lo utilizan especialmente para seguir reduciendo sus puntos débiles y prepararlos para soportar las fases de entrenamiento más intensas.

Nivel de intensidad: Alto.

Horario, sala y monitor:

Martes y jueves de 16:30 a 17:30 (Sala de multiactividad, Ángel García)

Lunes y miércoles de 19 a 20 h (Sala de multiactividad), Susana Lapido)

Precio:

2 días/semana:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,81 euros (278,1 euros)

# Dance Senior

Movimientos sacados de diferentes estilos de baile orientados a socios mayores de 60 años que quieran mejorar la forma física a la vez que pasar un buen rato.

Nivel de Intensidad: Suave.

Horarios, profesor y sala:

Viernes de 10 a 11 h. (Sara Rozas, sala Mutilva 2)

Precio:

1 día/semana:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

# Entrenamiento Funcional

---

Actividad que pretende un fortalecimiento del cuerpo en general y del nivel de resistencia intentando utilizar ejercicios útiles para la vida cotidiana (acciones de tracción, empuje, etc.)

Nivel de Intensidad: Alto.

Profesor: Ángel García.

Lugar: Sala 1 de Cazadores

Horario: Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

# Espalda Sana

## ¡Novedad!

Ejercicios enfocados al control postural (hábitos correctos), fuerza muscular (tonificación y fortalecimiento de espalda y abdomen) y movilidad articular.

Nivel de Intensidad: Medio.

Horario, sala y monitora:

Lunes y miércoles de 12 a 13 (sala Mutilva 3, Susana Lapido)

Martes y jueves de 16 a 17 (sala Mutilva 3, Susana Lapido)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,81 euros (278,1 euros)

# Fitness Art

---

Actividad para endurecer y tonificar toda la musculatura del cuerpo. Utiliza barras, discos y mancuernas principalmente.

Nivel de intensidad: medio.

Profesores: Rosa López y Ángel García

Sala: Sala Mutilva 1

Horario:

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h (Ángel García)

Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h (impartido por Ángel García)

Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h. (impartido por Rosa López)

Martes y jueves de 18 a 19 h. (impartido por Rosa López)

Martes y jueves de 20 a 21 h. (impartido por Rosa López)

Martes y jueves de 21 a 22 h. (impartido por Rosa López)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

# Free Training

---

Actividad muy variada que pretende entrenar a través de las diversas actividades de moda en el sector deportivo (GAP, entrenamiento funcional, zumba, abdominales, etc.)

Nivel de intensidad: medio-alto.

Profesora: Sara Rozas.

Sala: Sala Mutilva 1

Horario: Lunes y miércoles de 21 a 22 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)
-

# GAP

---

La clase de GAP es una clase colectiva de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas. En las sesiones de GAP se trabajan estos grupos musculares de forma aislada para aumentar su eficacia. El monitor o monitora que dirige las clases utiliza música como método de apoyo y motivación para que las clases sean más dinámicas y entretenidas.

Nivel de intensidad: medio.

Horarios:

Lunes y miércoles de 9 a 10 h, grupo nuevo (Sara Rozas, sala Mutilva 2).

Lunes y miércoles de 20 a 21 h (Susana Lapido, sala Mutilva 1)

Martes y jueves de 9 a 10 h (Maday Cabrera, sala Mutilva 2)

Martes y jueves de 10 a 11 h (Maday Cabrera, sala Mutilva 2)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

## Gimnasia para pacientes con problemas coronarios

---

**Para participar en esta actividad hay que hablar en primer lugar con el Centro de Salud.**

Actividad en la cual la planificación viene determinada por el Centro de investigación y medicina deportiva y pretende mejorar la condición física individualizando los ejercicios y las cargas según las necesidades de cada inscrito.

Nivel de intensidad: suave.

Profesora: Mariana Sampastú.

Sala: Sala 2 de Cazadores

Horario: Martes y jueves de 11:30 a 13 h.

Precio: 20 euros/mes (Subvencionado por el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra)

---



# Gimnasia Senior (para mayores de 60 años)



La clase de gimnasia senior pretende la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de 60 años a través de la mejora de la condición física. En ella se trabajan ejercicios adecuados a esa franja de edad orientados a mejorar la fuerza, la movilidad, el equilibrio y la resistencia principalmente.

Nivel de intensidad: suave.

Profesoras: Lourdes Arana y Mariana Sampastú

Salas: Sala 1 de Mutilva.

Horarios:

Lunes y miércoles de 9:30 a 11 h (Mariana Sampastú)

Lunes y miércoles de 11 a 12:30 h (Mariana Sampastú)

Martes y jueves de 10 a 11:30 h (Mariana Sampastú)

Martes y jueves de 11:30 a 13 h (Lourdes Arana)

Precio:

- 3 cuotas de 119 euros cada una (357 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 36,8 euros (368 euros)

Viernes de 11 a 12:30 h (Lourdes Arana)

Viernes de 9:30 a 11 h (Mariana Sampastú)

Precio:

- 3 cuotas de 67 euros cada una (201 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 20,7 euros (207 euros)

*Hasta la temporada pasada, esta actividad contaba con un precio sensiblemente inferior al resto de actividades. Se ha tomado la decisión de homogeneizar el precio de la gimnasia senior al del resto de actividades de manera paulatina, en varias temporadas, lo que conlleva que determinados grupos hayan sufrido un aumento relevante en su precio.*



# Gimnasia para grupos especiales ¡Novedad!

---

Actividad para mejorar la condición física de los socios mayores de 60 que requieren un trabajo específico muy individual. Esta actividad está orientada a grupos de 5/6 personas como máximo que tengan un nivel de condición física bajo o que no puedan seguir el ritmo de una actividad colectiva.

Nivel de intensidad: Bajo.

Horario, sala y monitor:

Lunes y miércoles de 12:30 a 13:30 (sala 1 de Mutilva, Mariana Sampastu)

Precio:

- 3 cuotas de 150 euros cada una (450 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 46,4 euros (464 euros)

Viernes de 11 a 12 (sala 3 de Mutilva, Mariana Sampastú)

Precio:

- 3 cuotas de 75 euros cada una (225 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 23,2 euros (232 euros)

# Fama dance ¡A bailar!

# ¡Novedad!

---

Actividad orientada a chicas y chicos a las que les guste bailar. Se tocarán diferentes estilos de baile y se realizarán coreografías divertidas.

Nivel de intensidad: medio.

Profesora: Sara Rozas.

Sala: Sala Mutilva 1.

Grupo infantil (para niños y niñas de 6 a 12 años)

Viernes de 17:30 a 18:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

Grupo juvenil (para niños y niñas de 13 a 16 años)

Viernes de 18:30 a 19:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)
-

# Interval training

---

Actividad que consiste en hacer una serie secuenciada de ejercicios en un tiempo determinado a una intensidad máxima (superior al 85 % de la frecuencia cardíaca máxima), descansando (de forma activa o pasiva) entre uno y otro.

Profesora: Lourdes Arana

Nivel de intensidad: Alto.

Horario, sala y monitora:

Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h (sala 2 de Mutilva)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Viernes de 16:30 a 17:30 h (sala 1 de Mutilva)

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

# MMA: artes marciales mixtas

---

Las artes marciales mixtas (conocida frecuentemente por sus siglas en inglés MMA, de Mixed martial arts) son la combinación de técnicas provenientes de distintas artes marciales y deportes de combate, generalmente se usa para la competición en el deporte de combate pero también para la defensa personal.

Nivel de intensidad: Medio-alto.

Profesor: Víctor Armisen.

Sala: Sala Mutilva 4

Horarios:

Martes y jueves de 14 a 15 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)
-

# Pilates

---

El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga; uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Nivel de intensidad: medio.

Profesoras: Susana Lapido, Mariana Sampastú, Maday Cabrera y Lourdes Arana

Lugar: Sala Mutilva 1, Sala Mutilva 3 y la Sala de Multiactividad

Horario:

Lunes y miércoles de 9 a 10 (Susana, sala 3 de Mutilva).

Lunes y miércoles de 10 a 11 (Susana, sala 3 de Mutilva).

Lunes y miércoles de 11 a 12 (Pilates para mayores de 60 años, Susana, sala 3 de Mutilva).

Lunes y viernes de 14:30 a 15:30 (Lourdes, sala 3 de Mutilva)

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 (Maday, sala 3 de Mutilva)

Lunes y miércoles de 17 a 18 (Lourdes, sala 2 de Mutilva)

Lunes y miércoles de 18 a 19 (Mariana, sala 2 de Mutilva)

Lunes y miércoles de 19 a 20 (Mariana, sala 2 de Mutilva)

Lunes y miércoles de 21 a 22 (Susana, sala 2 de Mutilva)

Martes y jueves de 9 a 10 (Susana, sala 3 de Mutilva)

Martes y jueves de 10 a 11 (Susana, sala 3 de Mutilva)

Martes y jueves de 11 a 12 (Pilates para mayores de 60 años, Susana, sala 3 de Mutilva)

Martes y jueves de 15:30 a 16:30 (Maday, sala de multiactividad)

Martes y jueves de 15:30 a 16:30 (Mariana, sala 2 de Mutilva)

Martes y jueves de 16:30 a 17:30 (Mariana, sala 2 de Mutilva)

Martes y jueves de 19:30 a 20:30 (Lourdes, sala 2 de Mutilva)

Martes y jueves de 20:30 a 21:30 (Lourdes, sala 2 de Mutilva)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Viernes de 9 a 10 h. (Susana en la Sala 3 de Mutilva)

Viernes de 10 a 11 h. (Susana en la Sala 3 de Mutilva)

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)
-

# Preparación física



Clases orientadas a la puesta en forma y mejora de las capacidades físicas como las resistencia y la fuerza muscular, además de realizar un trabajo preventivo de lesiones y de movilidad articular para que cada uno lo adapte al deporte que realiza.

Nivel de intensidad: medio-alto.

Profesores: Asier Leoz y Ángel García.

Lugar: Sala Mutilva 4, sala de multiactividad

Horario, sala y monitor:

Lunes y miércoles de 20 a 21 (Ángel García, sala 4 de Mutilva)

Lunes y miércoles de 21 a 22 (Ángel García, sala 4 de Mutilva)

Martes y jueves de 9 a 10 (Sala 4 de Mutilva, Asier Leoz)

## **Grupos para escuelas deportivas:**

Miércoles de 19 a 20 (hasta los 15 años)

Jueves de 19 a 20 (hasta los 15 años)

Martes y jueves de 21 a 22 (a partir de 16 años)

Precio:

2 h semanales:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

1 h semanal:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

# Stretching

---

Disciplina deportiva que combina estiramiento, relajación, respiración, movilidad, tracciones y soltura. Toda una mezcla de factores que nos pueden ayudar a mejorar nuestra salud, no sólo física, sino también psíquica, ya que el principal fundamento de esta práctica es conjugar cuerpo y mente y conseguir un equilibrio entre ambos.

Nivel de intensidad: suave

Horario, sala y monitor:

Sábado de 11:45 a 12:30 (Sara Rozas, sala Mutilva 1)

Precio:

- 3 cuotas de 39 euros cada una (117 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades de 12,1 euros (121 euros)

# Tai chi

---

Es un arte marcial interno para la lucha cuerpo a cuerpo, ya sea armada o desarmada. En tiempos más recientes se lo considera cada vez más como una práctica físico-espiritual para mejorar la calidad de vida tanto física como mental. Por una parte sería muy provechosa para la salud, mientras que por otra constituye una técnica de meditación (meditación en movimiento).

Nivel de intensidad: suave.

Profesor: Juanjo Armañanzas

Horario:

Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h. (Sala de multiactividad)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)
-

# Tonificación muscular

---

Actividad que pretende endurecer toda la musculatura del cuerpo utilizando barras, discos y mancuernas principalmente.

Nivel de intensidad: medio.

Profesora: Lourdes Arana

Lugar: Sala 1 Mutilva.

Horario: Viernes de 15:30 a 16:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

# TRX

---

Actividad de entrenamiento basada en la realización de ejercicios en suspensión, donde en las actividades que desempeña el deportista, las manos o los pies se encuentran sostenidos en un punto de anclaje mientras que la otra parte del cuerpo está apoyada en el suelo. En esta disciplina aprovechando el peso del propio cuerpo se consigue ejercitar toda la musculatura corporal.

Nivel de intensidad: medio-alto

Sala: Cazadores

Horarios, profesores, precio:

Lunes y miércoles de 7:10 a 7:45 h (Ana Iturriagagoitia)

Lunes y miércoles de 8 a 8:35 h (Ana Iturriagagoitia)

Martes y jueves de 7:10 a 7:45 h (Ana Iturriagagoitia)

Martes y jueves de 9 a 10 h (Mariana Sampastú)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Viernes de 8:30 a 9:30 h. (Mariana Sampastú)

Viernes de 20:30 a 21:30 h (Sara Rozas)

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)
-



# Yoga



Actividad procedente de la India basada en un conjunto de técnicas encaminadas a afrontar situaciones de estrés principalmente. La enseñanza de los ejercicios busca un estado de relajación máximo al mismo tiempo que mejora la calidad de movimientos de quienes lo practican.

Nivel de intensidad: suave.

Profesores: Minako Hiro, Juanjo Armañanzas y Pili Méndez.

Sala: Sala de Multiactividad y sala Mutilva 3.

Horarios, monitores y sala:

Lunes y miércoles de 8:30 a 10 (Minako, sala de multiactividad)

Lunes y miércoles de 10 a 11:30 (Minako, sala de multiactividad)

Lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 (Minako, sala de multiactividad)

Lunes y miércoles de 12:30 a 13:30 (Minako, sala de multiactividad)

Lunes y miércoles de 17 a 18 (Pili Méndez en sala 3 de Mutilva)

Lunes y miércoles de 21:30 a 22:30 (Juanjo en sala de multiactividad)

Martes y jueves de 8:30 a 10 (Minako, sala de multiactividad)

Martes y jueves de 10 a 11:30 (Juanjo, sala de multiactividad)

Martes y jueves de 11:30 a 13 (Juanjo, sala de multiactividad)

Viernes de 8:30 a 10 (Minako, sala de multiactividad)

Viernes de 10 a 11:30 (Minako, sala de multiactividad)

Viernes de 11:35 a 12:35 (Minako, sala de multiactividad)

Viernes de 12:40 a 13:40 (Minako, sala de multiactividad)



---

Precios:

Grupo de 2 horas a la semana:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Grupo de 3 horas a la semana:

- 3 cuotas de 119 euros cada una (357 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 36,8 euros (368 euros)

Grupo de 1 día (viernes), 1,5 horas (solo para los que van lunes y miércoles y quieren ir un tercero):

- 3 cuotas de 59.5 euros cada una (178,5 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 18,4 euros (184 euros)

Grupo de 1 día (viernes), 1,5 horas:

- 3 cuotas de 78 euros cada una (234 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades 24,1 euros (241 euros)

Grupo de 1 día (viernes), clase de 1 hora:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades 16,1 euros (161 euros)

*Hasta la temporada pasada, la actividad de yoga contaba con un precio sensiblemente inferior al resto de actividades. Se ha tomado la decisión de homogeneizar el precio del yoga al del resto de actividades de manera paulatina, en varias temporadas, lo que conlleva que determinados grupos hayan sufrido un aumento relevante en su precio.*

---

# Zumba

---



Zumba es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los deportistas.

Nivel de intensidad: Medio-alto.

Profesora: Sara Rozas.

Horarios, sala, precio:

Lunes y miércoles de 18 a 19 h (Sala 1 de Mutilva)

Martes y jueves de 18 a 19 h (grupo para menores de 16 años. (Sala multiactividad)

Martes y jueves de 10 a 11 h. (Sala 1 de Mutilva)

Martes y jueves de 19 a 20 h. (Sala 1 de Mutilva)

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,80 euros (278 euros)

Jueves de 21 a 22 h. (Sala de multiactividad)

Precios:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
  - Pago financiado: 10 mensualidades de 16,10 euros (161 euros)
-

## Sesiones sueltas

---



Se podrá acudir a cualquier actividad, siempre y cuando haya plazas disponibles y el socio se inscriba previamente en la oficina.  
Precio: 6 euros por sesión.

## Avisos

---

- Cualquier horario y clase ofertada podrá no ponerse en marcha si no se cuenta con un número mínimo de alumnos inscritos.
- Los precios son los indicados salvo error tipográfico.



Contacto de las actividades dirigidas: Iñaki Tirapu, [i.tirapu@club-tenis.com](mailto:i.tirapu@club-tenis.com)

---