

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

**TEMPORADA
2024-2025**



Club Tenis
Pamplona

Opciones de inscripción

Para la temporada 2024-2025, el Club plantea tres opciones de inscripción a las actividades deportivas.

01 **Inscripción a un grupo concreto para toda la temporada.**

Las personas interesadas en tener una plaza fija en un determinado horario de una actividad concreta deben realizar la inscripción a través del formulario habilitado en la web o de la app del Club.

La inscripción a grupos concretos para toda la temporada es la única opción para garantizarse la plaza en el horario u horarios deseados para todo el curso.

02 **Inscripción por sesiones sueltas**

Las personas interesadas en asistir a cualquier actividad de entre las ofertadas deberán reservar su plaza a través de la página web o de la app del Club.

Esta opción no garantiza tener plaza siempre en el grupo deseado, sino que se debe escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar la reserva.

03 **Bono Activo**

El Club ofrece la opción de Bono Activo, con el que se puede acudir a todas las sesiones deportivas que se quiera.

Con este bono, además, se puede acceder al gimnasio del Club durante la duración del curso sin ningún coste añadido.

Esta opción no garantiza tener plaza siempre en el grupo deseado, sino que se debe escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar la reserva.

En las siguientes páginas se explica de manera detallada cada una de estas opciones.

01. Inscripción a un grupo concreto para toda la temporada

Las personas que escojan esta opción tendrán su plaza fija para toda la temporada en el grupo que deseen. **Se trata de la única opción para garantizarse la plaza en el horario u horarios deseados para toda la temporada.**

Las inscripciones a un grupo concreto se deben realizar a través del formulario habilitado en la web del Club.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

- El plazo de inscripción comienza el 10 de junio para todos los socios.
- Las plazas se asignarán por orden de inscripción. En el momento en el que un grupo se llene, las inscripciones a ese horario pasarán a formar una lista de espera.
- En caso de duda, los animamos a no realizar la inscripción. El importe de fianza, una vez inscrito, no se devolverá ya que supone la reserva de la plaza.
- Si para el 31 de agosto no se cuenta con un número mínimo de inscritos en alguna actividad, esta se suprimirá. Solo en este caso se avisará a los inscritos.

PRECIO

El precio de la inscripción a una actividad es de 3 cuotas de 56 euros cada una (168 euros en total), para una hora de actividad a la semana durante todo el curso.

En el caso de las clases con otra duración (como yoga, marcha nórdica) o de las actividades con dos sesiones semanales (como MMA), el precio será proporcional.

PLAZOS DE PAGO

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 primero se cobrará a mediados de octubre, el segundo a mediados de enero y el tercero a mediados de abril. En este recibo se descontará el importe pagado como concepto de fianza.

En caso de preferir el modo de pago financiado, les rogamos que consulten por esta posibilidad en la oficina.

Las personas que se den de alta en las actividades antes del 31 de diciembre de 2024 deberán abonar el curso completo. Quienes se den de alta entre el 1 de enero y el 15 de abril de 2025, abonarán dos cuotas trimestrales y quienes se inscriban a partir del 16 de abril solo deberán pagar una cuota trimestral.

02. Sesiones Sueltas

Los socios interesados en asistir a cualquier actividad de entre las ofertadas deberán reservar su plaza a través de la página web o de la app del Club.

Esta opción no garantiza tener plaza siempre en el grupo deseado, sino que se debe escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar la reserva.

Cada sesión deportiva de 1 hora tiene un precio de 6 euros.

PROCESO DE RESERVA DE PLAZAS

Para reservar una plaza, el socio debe acceder al Área del Socio de la web con sus datos de usuario y contraseña (si no tienen estos datos pueden solicitarlos en la oficina). En este apartado, deben seleccionar la opción "Reserva de Actividades". Una vez dentro de la reserva de actividades, verán todas las actividades que el Club ofrece en la semana actual y en la siguiente, con su horario y sala. Bajo el nombre de cada actividad, en la parte inferior del cuadro a la derecha, figurarán las plazas que quedan libres en esa sesión. Para reservar una de esas plazas, simplemente se debe clicar en el cuadrado de esa actividad.

La apertura de plazas para la semana siguiente se realiza el lunes a las 9 h.

Las plazas que no vayan a utilizarse deben cancelarse. Esta cancelación puede realizarse hasta 1 hora antes del comienzo de la clase. Para cancelar la sesión, se debe entrar al apartado de Reserva de Actividades y clicar encima de la sesión en la que se tenía plaza. Una vez canceladas, esas plazas pueden ser reservadas por cualquier persona.

Las sesiones reservadas y no canceladas serán facturadas, aunque no se haya asistido a clase, pues se ha impedido que otra persona haga uso de esa plaza.

PLAZOS DE PAGO

El Club facturará a mes vencido las sesiones reservadas el mes anterior.

03. Bono Activo

El Club ofrece el Bono Activo, con el que se puede acudir a todas las sesiones deportivas que se quiera.

Se trata de un bono ilimitado para la práctica de actividades deportivas, que está orientado a personas con disponibilidad y un gran interés en practicar actividades deportivas diversas y en distintos horarios.

El 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 su plaza en las sesiones a través de la web o la app del Club.

Esta opción no garantiza tener plaza siempre en el grupo deseado, sino que se debe escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar la reserva.

Para contratar el Bono Activo, el socio debe acceder al formulario web de inscripción de la temporada deportiva 2024 - 2025 y escoger la opción "Bono Activo" en el menú desplegable de escuelas y actividades.

El precio del Bono Activo son 3 cuotas de 232 euros (696 euros por temporada).

PLAZOS DE PAGO

En el momento de la inscripción, los socios abonarán una cuota equivalente al 50% de la cuota trimestral en concepto de fianza. Este pago 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 primero se cobrará a mediados de octubre, el segundo a mediados de enero y el tercero a mediados de abril. En este recibo se descontará el importe pagado como concepto de fianza.

En caso de preferir el modo de pago financiado, les rogamos que consulten por esta posibilidad en la oficina.

Calendario

La temporada deportiva 2024-2025 comenzará el lunes 16 de septiembre de 2024 y finalizará el sábado 14 de junio de 2025.

Vacaciones:

- **Navidad:** del 21 de diciembre al 6 de enero.
- **Semana Santa:** del 17 al 27 de abril.
- **Días festivos:** 12 de octubre; 1 y 29 de noviembre; 6 y 8 de diciembre; 1 de mayo.

Ley Orgánica de Protección de Datos

Debido a la norma de protección de datos, todas las inscripciones deben realizarse 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.

La inscripción de los socios menores de edad deberá 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.

Agenda de Actividades



Aquagym

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

Nivel de intensidad: suave.

Monitor: monitores de Aqua Sport

Lugar: Piscina cubierta pequeña

Horarios:

- Martes de 12 a 13 h.
- Martes de 20 a 21 h.
- Jueves de 12 a 13 h.
- Jueves de 20 a 21 h.

Body Pump

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

Nivel de intensidad: Alto.

Horarios y monitoras:

- Lunes de 10 a 11 h con Lourdes Arana.
- Lunes de 15:30 a 16:30 h con Lourdes Arana.
- Lunes de 17 a 18 h con Mariana Sampastú.
- Lunes de 19 a 20 h con Susana Lapido.
- Martes de 8 a 9 h con Lourdes Arana.
- Martes de 17:30 a 18:30 h con Lourdes Arana.
- Martes de 19 a 20 h (Sedena: María Romero)
- Miércoles de 10 a 11 h (Sedena: María Romero)
- Miércoles de 15:30 a 16:30 h (Sedena: María Romero)
- Miércoles de 17 a 18 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 19 a 20 h con Susana Lapido.
- Jueves de 8 a 9 h con Lourdes Arana.
- Jueves de 17:30 a 18:30 h con Lourdes Arana.
- Jueves de 19 a 20 h (Sedena: María Romero).

Body Attack

Body attack es un entrenamiento inspirado en movimientos de diferentes deportes que mejora la resistencia cardiovascular y la fuerza y la resistencia muscular. Es una clase intensa de entrenamiento de intervalos que combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización postural.

Con esta actividad se logran objetivos como el aumento de la resistencia, la quema de calorías y una mejora de la coordinación, la agilidad y la potencia.

Nivel de intensidad: Alto.

Horarios y monitoras:

- Jueves de 18 a 19 h (Sedena: María Romero).

Body Combat

Body Combat es un entrenamiento que combina movimientos de diferentes artes marciales. Los participantes realizan patadas, puñetazos y katas quemando calorías al mismo tiempo que se trabajan y definen todos los músculos del cuerpo, especialmente brazos, espalda, abdominales, piernas y glúteos. Con estos ejercicios, se logra una mejora del sistema cardiovascular y se libera energía y estrés.

Nivel de intensidad: Alto.

Horarios y monitoras:

- Martes de 18 a 19 h (Sedena: María Romero).

Boxeo

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

Nivel de intensidad: alto.

Monitor: Víctor Armisen

Horarios:

- Lunes de 20 a 21 h.
- Martes de 15 a 16 h.
- Miércoles de 20 a 21 h.
- Jueves de 15 a 16 h.

Ciclo Indoor

Actividad sobre bicicleta estática en la que se realizan ejercicios a ritmo de la música. Siguiendo las indicaciones del monitor, cada alumno puede controlar la intensidad de su bicicleta y adaptarla a su estado de forma. En las clases se simulan subidas a puertos de montaña, zonas llanas, etc.

Mejora la resistencia cardiovascular y la fuerza y quema calorías en forma de grasa.

Nivel de Intensidad: alto.

Horarios y monitores:

- Lunes de 17 a 18 h con Alicia Elizalde.
- Lunes de 18 a 19 h con Alicia Elizalde.
- Lunes de 19 a 20 h con Alicia Elizalde.
- Lunes de 20 a 21 h con Alicia Elizalde.
- Martes de 15:30 a 16:30 h con Alicia Elizalde.
- Martes de 20 a 21 h con Alicia Elizalde.
- Miércoles de 17 a 18 h con Alicia Elizalde.
- Miércoles de 18 a 19 h con Alicia Elizalde.
- Miércoles de 19 a 20 h con Alicia Elizalde.
- Miércoles de 20 a 21 h con Alicia Elizalde.
- Jueves de 15:30 a 16:30 con Alicia Elizalde.
- Jueves de 20 a 21 h con Alicia Elizalde.

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.

Monitora: Rosa López

Horarios:

- Martes de 19 a 20 h.
- Jueves de 19 a 20 h.

Core

Actividad enfocada a trabajar el core o núcleo, que es el área que engloba toda la región abdominal y la parte baja de la espalda. Esta zona la componen los oblicuos, el recto abdominal, el suelo pélvico, el diafragma, el multifidus y el músculo transverso abdominal.

Nivel de Intensidad: Medio.

Horarios y monitoras:

- Lunes de 18 a 19 h con Lourdes Arana.
- Martes de 9 a 10 h con Lourdes Arana.
- Miércoles de 18 a 19 h (Sedena).
- Jueves de 9 a 10 h con Lourdes Arana.

Entrenamiento Funcional - Cross Training

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

Nivel de Intensidad: Alto.

Horarios y monitores:

- Lunes de 18 a 19 h (Sedena: Nacho Bejarano).
- Lunes de 19 a 20 h (Sedena: Nacho Bejarano).
- Miércoles de 18 a 19 h (Sedena: Nacho Bejarano).
- Miércoles de 19 a 20 h (Sedena: Nacho Bejarano).
- Viernes de 18 a 19 h (Sedena: Asier Aspurz).

Fama Dance: ¡A bailar!

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

Nivel de intensidad: medio.

Monitor: Monitores de Sedena

Grupo infantil (para niños y niñas de hasta 10 años)

- Viernes de 17:30 a 18:30 h.

Grupo juvenil (para niños y niñas de más de 11 años)

- Viernes de 18:30 a 19:30 h.

Fitness

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

Nivel de intensidad: medio.

Monitora: Rosa López

Horarios:

- Martes de 18 a 19 h.
- Martes de 20 a 21 h.
- Jueves de 18 a 19 h.
- Jueves de 20 a 21 h.

GAP

Actividad 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. Se utiliza música como método de apoyo y motivación para que las clases sean más dinámicas y entretenidas.

Nivel de intensidad: medio.

Horarios y monitoras:

- Lunes de 20 a 21 h con Susana Lapidó.
- Martes de 10 a 11 h con Maday Cabrera.
- Miércoles de 20 a 21 h con Susana Lapidó.
- Jueves de 10 a 11 h con Maday Cabrera.

Gimnasia para grupos sensibles

Se trata de una actividad para mejorar la condición física de socios con movilidad reducida o con edades muy avanzadas, que tengan un nivel físico bajo o que no puedan seguir el ritmo de una actividad colectiva.

Realizarán ejercicios debidamente cuantificados, de intensidad baja, que les ayuden a mejorar su calidad de vida.

Grupos reducidos.

Nivel de intensidad: suave.

Monitora: Mariana Sampastú.

Horarios:

- Lunes de 12 a 13 h.
- Miércoles de 12 a 13 h.

Gimnasia de mantenimiento

Se trata de una actividad para mejorar la condición física. En esta actividad se combinarán diferentes ejercicios de fuerza dirigidos a todas las zonas del cuerpo con ejercicios que mejoran la salud cardio vascular, todos ellos en combinación con música para hacer las sesiones más amenas.

Nivel de intensidad: medio.

Horarios:

- Lunes de 9 a 10 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 9 a 10 h con Mariana Sampastú.

Gimnasia Senior, para mayores de 60 años

Actividad que busca aumentar la calidad de vida de las personas mayores de 60 años a través de la mejora de la condición física. Se realizan ejercicios adecuados a esa franja de edad orientados a mejorar principalmente la fuerza, la movilidad, el equilibrio y la resistencia.

Nivel de intensidad: suave.

Horarios y monitoras:

- Lunes de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Lunes de 11 a 12 h con Mariana Sampastú.
- Martes de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Martes de 11 a 12 h con Lourdes Arana.
- Miércoles de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 11 a 12 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 11 a 12 h con Lourdes Arana.
- Viernes de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Viernes de 11 a 12 h con Mariana Sampastú.

Interval training

Actividad que consiste en la realización de 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.

Nivel de intensidad: Alto.

Monitora: Lourdes Arana

Horarios:

- Martes de 18:30 a 19:30 h.
- Jueves de 18:30 a 19:30 h.
- Viernes de 16:30 a 17:30 h.

Kids training: para niñas y niños de 8 a 14 años

Actividad encaminada al desarrollo motor de los niños y niñas en estas edades a través de la adquisición de habilidades como la coordinación, el equilibrio y la mejora de la condición física, especialmente de la fuerza. Se realizarán circuitos de ejercicios donde además de mejorar se divertirán al máximo y podrán aplicar los resultados conseguidos en cualquier disciplina deportiva.

Nivel de intensidad: medio-alto.

Monitor: Mikel Martínez

Horarios:

- Martes de 17:30 a 18:30 h.
- Jueves de 17:30 a 18:30 h.
- Viernes de 17:30 a 18:30 h.

Marcha Nórdica

Este tipo de marcha es un ejercicio físico aeróbico moderado que proviene del esquí del fondo, considerado uno de los deportes más completos. Consiste en caminar con dos bastones impulsándote a la vez que te apoyas en ellos, con lo que desarrolla la musculatura del tren superior disminuyendo la sobrecarga de las articulaciones del tren inferior. De este modo se mejora la movilidad de la espalda y el erguimiento corporal.

Nivel de intensidad: medio-bajo.

Monitora: Lourdes Arana.

Horarios:

- Miércoles de 18 a 19:30 h
- Viernes de 17:30 a 19 h

Marcha Nórdica senior

Este tipo de marcha es un ejercicio físico aeróbico moderado que proviene del esquí del fondo, considerado uno de los deportes más completos. Consiste en caminar con dos bastones impulsándote a la vez que te apoyas en ellos, con lo que desarrolla la musculatura del tren superior disminuyendo la sobrecarga de las articulaciones del tren inferior. De este modo se mejora la movilidad de la espalda y el erguimiento corporal.

Estos dos grupos se crean para que el alumnado senior pueda ir a un ritmo similar.

Nivel de intensidad: medio-bajo.

Monitora: Lourdes Arana.

Horarios:

- Viernes de 9:30 a 11 h (grupo medio-Avanzado)
- Viernes de 11 a 12:30 h (grupo suave- Iniciación)

Meditación Zen

Práctica de la mente y el cuerpo por la que una persona enfoca su atención en algo, como un objeto, una palabra, una frase o la respiración, para reducir al mínimo los pensamientos o sentimientos que distraen o causan tensión.

La meditación puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente, y mejorar el estado general de salud y el bienestar.

Se usa para aliviar el estrés, el dolor, la ansiedad y la depresión y ayuda a aliviar los síntomas relacionados con enfermedades.

Es un tipo de medicina complementaria y alternativa.

En esta actividad se trabajará también las respiraciones.

Nivel de intensidad: medio-bajo.

Monitor: Juanjo Armañanzas.

Horarios:

- Martes de 8:30 a 10 h.
- Jueves de 8:30 a 10 h.

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. Esta actividad generalmente se usa para la competición en el deporte de combate y para la defensa personal.

Nivel de intensidad: Medio-alto.

Monitor: Víctor Armisen.

Horarios:

- Martes y jueves de 14 a 15 h.
- Martes y jueves de 20 a 21 h.

Pilates

El "método Pilates" es un sistema de entrenamiento físico y mental creado por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en distintas especialidades como la gimnasia, la traumatología y el yoga. Se trata de unir el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Nivel de intensidad: medio.

Horarios y monitoras:

- Lunes de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Lunes de 10 a 11 h con Susana Lapido.
- Lunes de 11 a 12 h con Susana Lapido.
- Lunes de 15:30 a 16:30 h con Maday Cabrera.
- Lunes de 17 a 18 h con Lourdes Arana.
- Lunes de 18 a 19 h con Mariana Sampastú.
- Lunes de 19 a 20 h con Mariana Sampastú.
- Lunes de 21 a 22 h con Susana Lapido.
- Martes de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Martes de 10 a 11 h con Susana Lapido.
- Martes de 15:30 a 16:30 h con Mariana Sampastú.
- Martes de 16:30 a 17:30 h con Mariana Sampastú.
- Martes de 19:30 a 20:30 h con Susana Lapido.
- Martes de 20:30 a 21:30 h con Susana Lapido.
- Miércoles de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Miércoles de 10 a 11 h con Susana Lapido.
- Miércoles de 11 a 12 h con Susana Lapido.
- Miércoles de 15:30 a 16:30 h con Maday Cabrera.
- Miércoles de 17 a 18 h con Lourdes Arana.
- Miércoles de 18 a 19 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 19 a 20 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 21 a 22 h con Susana Lapido.
- Jueves de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Jueves de 10 a 11 h con Susana Lapido.
- Jueves de 15:30 a 16:30 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 16:30 a 17:30 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 19:30 a 20:30 h con Susana Lapido.
- Jueves de 20:30 a 21:30 h con Susana Lapido.
- Viernes de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Viernes de 10 a 11 h con Susana Lapido.

Pilates/ Espalda sana

Actividad en la que se realizan ejercicios prudentes, fundamentalmente de estiramientos, de la zona de la espalda. Se trabajan el área de la columna, dorsal y lumbar. Enfocada a personas con limitaciones y molestias.

Nivel de intensidad: bajo.

Monitora: Susana Lapido.

Horarios:

- Miércoles de 11 a 12 h.
- Viernes de 11 a 12 h.

Pilates senior

Se trata de un sistema de entrenamiento de pilates, pero adecuado a personas mayores de 65 años.

Nivel de intensidad: suave.

Horarios y monitoras:

- Martes de 11 a 12 h con Susana Lapido.
- Jueves de 11 a 12 h con Susana Lapido.

Preparación física

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

Nivel de intensidad: medio-alto.

Monitora: (Sedena: Cristina Osés).

Horarios:

- Lunes de 20 a 21 h.
- Lunes de 21 a 22 h.
- Miércoles de 20 a 21 h.
- Miércoles de 21 a 22 h.

Tonificación muscular

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

Nivel de intensidad: medio.

Monitora: Lourdes Arana

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

TRX: Entrenamiento en suspensión

Actividad de entrenamiento basada en la realización de ejercicios en suspensión. 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. Aprovechando el peso del cuerpo se consigue ejercitar toda la musculatura.

Nivel de intensidad: medio-alto.

Horarios y monitoras:

- Martes de 8 a 9 h con Alicia Elizalde.
- Martes de 9 a 10 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 8 a 9 h con Alicia Elizalde.
- Jueves de 9 a 10 h con Mariana Sampastú.
- Viernes de 8:30 a 9:30 h con Mariana Sampastú.

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.

Horarios y monitores:

- Lunes de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Lunes de 10 a 11:30 h con Minako Hiro.
- Lunes de 20:30 a 21:30 h con Juanjo Armañanzas.
- Martes de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Martes de 10 a 11:30 h con Juanjo Armañanzas.
- Martes de 11:30 a 13 h con Juanjo Armañanzas.
- Miércoles de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Miércoles de 10 a 11:30 h con Minako Hiro.
- Miércoles de 20:30 a 21:30 h con Juanjo Armañanzas.
- Jueves de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Jueves de 10 a 11:30 h con Juanjo Armañanzas.
- Jueves de 11:30 a 13 h con Juanjo Armañanzas.
- Viernes de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Viernes de 10 a 11:30 h con Minako Hiro.

Yoga senior suave

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.

Monitora: Minako Hiro

Horarios:

- Lunes de 11:40 a 12:40 h.
- Miércoles de 11:40 a 12:40 h.
- Viernes de 11:40 a 12:40 h.

Zumba

Disciplina deportiva 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.

Monitor: Monitores de Sedena

Horarios:

- Martes de 19 a 20 h.
- Jueves de 19 a 20 h.

Avisos

- Cualquier clase podrá cancelarse si no cuenta con un mínimo de inscritos.
- Los monitores pueden sufrir modificaciones.
- Los precios son los indicados salvo error tipográfico.

Contacto

**Contacto de las actividades deportivas:
Iñaki Tirapu, i.tirapu@club-tenis.com**



Club Tenis
Pamplona