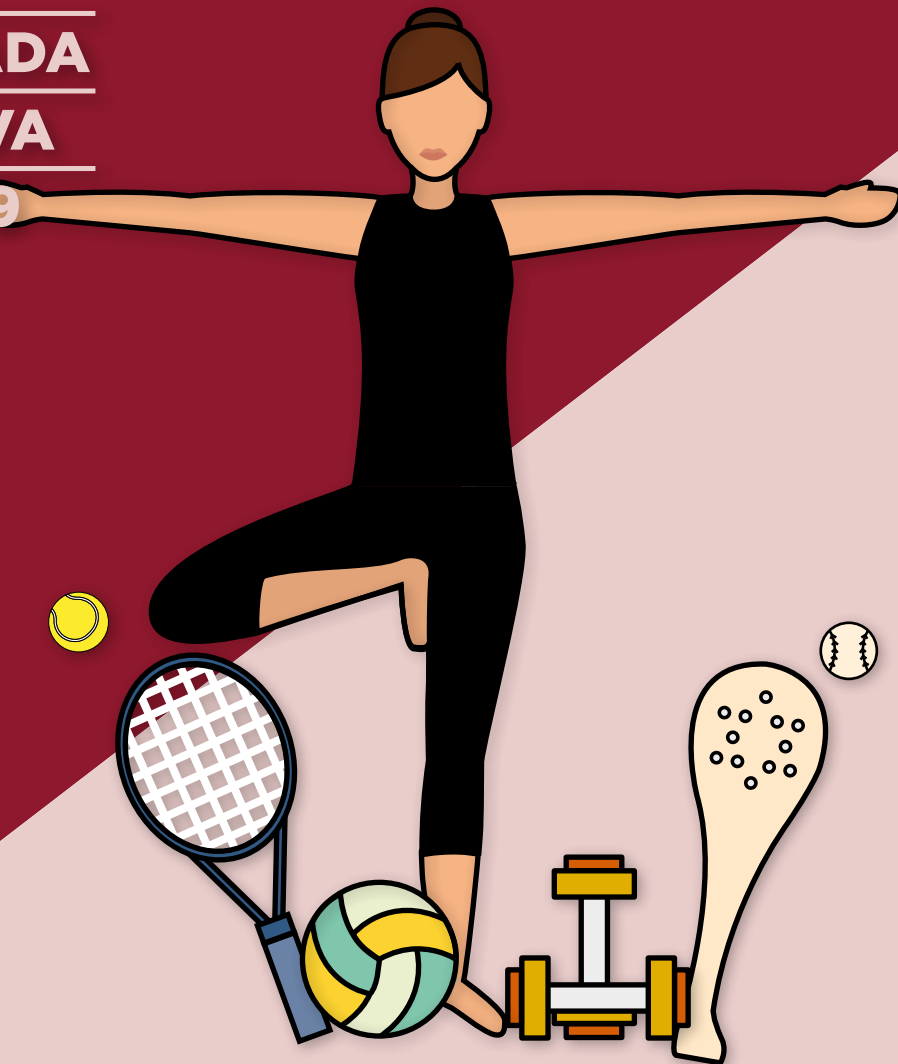


**TEMPORADA  
DEPORTIVA  
2018/2019**



Club Tenis  
Pamplona  
1918 - 2018

# TEMPORADA DEPORTIVA 2018/2019

## 01. CALENDARIO

La temporada deportiva 2018 / 2019 **comenzará** el **lunes 17 de septiembre** de 2018.

Las clases de las actividades dirigidas **acabarán** el **jueves 13 de junio**, mientras que las de las escuelas deportivas finalizarán el **sábado 15 de junio de 2019**.

### VACACIONES

#### Navidad

Del 24 de diciembre al 7 de enero (ambos inclusive)

#### Semana Santa

Del 18 al 22 de abril (ambos inclusive)

#### Días festivos

El 12 de octubre.

El 1 y 29 de noviembre.

El 3, 6 y 8 de diciembre.

El 19 de marzo.

El 1 de mayo.

## 02. 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 o escuela durante el curso 2017/18 completo) que quieran **renovar su plaza** deberán hacerlo **del 29 de junio al 22 de julio**.

En el caso de que el número de inscripciones de antiguos alumnos sea superior al de plazas ofertadas, durante la semana **del 23 al 29 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

Este año, debido a la entrada en vigor de la nueva 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.

Debido a esta nueva normativa, para poder tramitar las inscripciones el Club debe contar previamente con el consentimiento expreso del socio para el uso de sus datos. Por tanto, no será posible tramitar las inscripciones hasta que los socios rellenen el formulario de la web.

### 03. CONDICIONES Y MODO DE PAGO

La inscripción a las actividades de la temporada 2018/2019 supone la aceptación de estas condiciones y el compromiso de costear el curso completo.

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”**

Esta temporada por primera vez 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 cómodas mensualidades del mismo importe.

Esta opción de pago debe escogerse en el formulario de inscripción de las actividades y cursos.

Avisos sobre el pago financiado:

- Los socios que escojan esta opción deberán pasar por la oficina del Club a partir del **16 de julio** para formalizar la documentación de la financiación.

- La inscripción a las actividades de la temporada 2018/2019 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.

Otras entidades y clubes deportivos, como es el caso de Osasuna, ya han ofrecido este modo de pago a sus socios para el abono de sus cuotas, con una aceptación masiva.

# 01. ESCUELAS DEPORTIVAS

## JUDO

Impartido por Miguel Inda.

En las nuevas salas de Mutilva.

Mínimo 8 alumnos por grupo.

### Iniciación (grupo nuevo)

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

### Iniciación avanzado

Martes y jueves de 18 a 19 h.

### Perfeccionamiento

Martes y jueves de 19 a 20 h.

**Trimestral** 103€ cuota | 309€ total

**Financiado** 10 cuotas de 31,80€ | 318€

✉ [i.tirapu@club-tenis.com](mailto:i.tirapu@club-tenis.com)



## WATERPOLO

Impartido por Josecho Villanueva.

En la Piscina cubierta.

Miércoles y viernes de 20:30 a 22 h

Mínimo 12 alumnos por grupo.

**Trimestral** 105€ cuota | 315€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 32,45€ | 324,45€

✉ [i.tirapu@club-tenis.com](mailto:i.tirapu@club-tenis.com)

## TAEKWONDO

Impartido por Mikel Martínez.

En las nuevas salas de Mutilva.

Mínimo 12 alumnos por grupo.

### 01. Pre taekwondo

Lunes y miércoles de 18:30 a 19 h.

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total

**Financiado** 10 cuotas de 15,54€ | 154,50€

### 02. Nivel de Iniciación

Martes y jueves de 18:30 a 19:30h.

### 03. Nivel Avanzado

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

Martes y jueves de 19:30 a 20:30 h.

### 04. Grupo de Competición

Martes y jueves de 20:30 a 21:30 h

**Iniciación, avanzado, competición**

**Trimestral** 95€ cuota | 285€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 29,36€ | 293,55€

✉ [i.tirapu@club-tenis.com](mailto:i.tirapu@club-tenis.com)



## GIMNASIA ARTÍSTICA

Impartido por Maday Cabrera, Tania Sesma, Saira Garayoa y Nora Zarranz.

En las nuevas Salas de Mutilva.

### 01. Grupo de pre-gimnasia

Lunes de 17:30 a 18:30 h.

**Trimestral** 60€ cuota | 180€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 18,54€ | 185,40€

### 02. Grupo de iniciación

Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.

**Trimestral** 103€ cuota | 309€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 31,80€ | 318€

### 03. Grupo de iniciación avanzado

Miércoles y viernes de 17:30 a 18:30.

Mínimo 10 alumnos por grupo.

**Trimestral** 103€ cuota | 309€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 31,80€ | 318€

### 04. Grupo de precometición

Martes y jueves de 18:30 a 20:30

Mínimo 10 alumnas por grupo.

**Trimestral** 123€ cada un | 369€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38€ | 380€.

### 05. Grupo de competición

Lunes, miércoles y viernes 18:30 a 20:30 h.

Sábados de 10 a 14 h.

Mínimo 10 alumnas por grupo.

**Trimestral** 205€ cuota | 615€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 63,35€ | 633,45€

✉ [i.tirapu@club-tenis.com](mailto:i.tirapu@club-tenis.com)



## NATACIÓN

---

### A. FAMILIARIZACIÓN

En la Piscina pequeña.

Para niños/as de entre 2 y 3 años.

Lunes y viernes de 16:00 a 16:30 h.

Lunes y viernes de 16:30 a 17:00 h.

Lunes y viernes de 17:00 a 17:30 h.

Martes y jueves de 16:30 a 17:00 h.

Martes y jueves de 17:00 a 17:30 h.

Dos clases de 30 minutos a la semana.

Máximo 6 alumnos por grupo.

Las clases acabarán el 30 de junio.

---

**Trimestra** 144€ cuota | 432€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 44,50€ | 444,96€

### B. ENSEÑANZA

En la Piscina pequeña.

Para niños/as de 3 años.

**Nivel 0** Sin previo contacto con el agua.

**Nivel 1** Han dado algún cursillo o han mantenido contacto con el agua y realizan al menos 5m de nado sin material auxiliar.

Lunes y viernes de 17:30 a 19:30 h.

Martes y jueves de 17:30 a 19:30 h.

Miércoles de 17:30 a 19:00 h.

Sábados de 11:00 a 13:00 h.

Dos clases de 30 minutos a la semana.

Las clases acabarán el 30 de junio.

Máximo 6 alumnos por grupo.

**Trimestral** 144€ cuota | 432€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 44,50€ | 444,96€

### C. ESCUELA

En la Piscina de 25 metros.

Imprescindible nadar al menos 15 m sin ningún elemento de ayuda.

Lunes y viernes de 17:30 a 19:30 h.

Martes y jueves de 17:00 a 19:30 h.

Miércoles de 17:30 a 19:30 h.

Sábados de 11:00 a 13:00 h.

Miércoles de 17:00 a 19:00 h (en este horario se imparte una clase semanal de 1 h.)

Dos clases de 30 minutos a la semana.

Las clases acabarán el 31 de mayo.

---

**Trimestral** 97€ cuota | 291€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 29,97€ | 299,73€

### D. PERFECCIONAMIENTO

En la Piscina de 25 metros.

Imprescindible nadar al menos 15 m sin ningún elemento de ayuda.

Lunes y viernes de 17:30 a 18:15 h

Lunes y viernes de 18:15 a 19:00 h

Martes y jueves de 17:30 a 18:15 h.

Martes y jueves de 18:15 a 19:00 h

Dos clases de 45 minutos a la semana.







Las clases acabarán el 31 de mayo.

**Trimestral** 108€ cuota | 324€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 33,38€ | 333,72€

### E. COMPETICIÓN

Formarán parte los nadadores que reúnan los requisitos técnicos y deportivos determinados por el equipo de entrenadores.

Los grupos no tendrán límite de alumnos.

Horarios determinados por el entrenador.

La composición de los grupos se elaborará a criterio del equipo de entrenadores.

**Trimestral** 108€ cuota | 324€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 33,38€ | 333,72€

### F. ADULTOS PERFECCIONAMIENTO

Los grupos se formarán a criterio del entrenador, según los niveles de los interesados.

Podrán acordarse otros grupos con el responsable si hay mínimo 7 alumnos por grupo.

Lunes y viernes de 15:15 a 16:00 h. (Diana)

Martes y jueves de 8:00 a 8:45 h. (David)

15:15 a 16:00 h. (Anna)

16:00 a 16:45 h. (Anna)

Miércoles y viernes de 19:30 a 20:15 (nivel básico) y 20:15 a 21:00 h. (nivel avanzado)

Dos clases de 45 minutos a la semana.

**Trimestral** 113€ cuota | 339€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 34,92€ | 349,17€

### G. AGUAS ABIERTAS

Grupo de entrenamiento con diferentes objetivos deportivos relacionados con la natación.

Se elaboran entrenamientos semanales planificados por un entrenador y se cuenta con su asesoramiento técnico y deportivo.

Importante dominar el *estilo crol* y poder nadar al menos 200 m de forma ininterrumpida.

Entrenamiento presencial:

Domingos de 9:00 a 10:00 h.

**Trimestral** 46€ cuota | 138€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 14,21€ | 142,14€.

✉ [i.ballano@club-tenis.com](mailto:i.ballano@club-tenis.com)

## PELOTA

Imparte Asier Purroy.

Frontón de 30m, rebotillo y trinquete.

### A. ESCUELA

#### 01. Iniciación

Lunes y miércoles de 17:45 a 18:30 h.

Martes y jueves de 17:45 a 18:30 h.

Mínimo 5 alumnos por grupo.

**Trimestral** 98€ cuota | 294€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 30,29€ | 302,82€

#### 02. Avanzado I

Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15 h.

Martes y jueves de 18:30 a 19:15 h.

Mínimo 5 alumnos por grupo.

**Trimestral** 98€ cuota | 294€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 30,29€ | 302,82€.

#### 03. Avanzado II (Paleta Cuero)

Lunes de 19:15 a 20:00 h.

Miércoles de 19:15 a 20:00 h.

Martes de 19:15 a 20:00 h.

Jueves de 19:15 a 20:00 h.

Mínimo 5 alumnos por grupo.

**Trimestral** 98€ cuota | 294€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 30,29€ | 302,82€.

#### 04. Avanzado II en trinquete (Paleta Cuero)

Martes de 17 a 18 h.

Complemento para alumnos de Avanzado II.

Una clase de 45 minutos a la semana.

Máximo 6 alumnos por grupo.

**Trimestral** 65€ cuota | 195€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 20,01€ | 200,85€

### B. ESCUELA DE PRECOMPETICIÓN

Lunes, miércoles y viernes de 17 a 18 h.

Lunes, miércoles y viernes a mediodía (se

fijará la hora con los interesados)

Se imparten 3 horas a la semana.

Mínimo 5 alumnos en el grupo.

**Trimestral** 165€ cuota | 495€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 50,99€ | 509,85€.

### C. PALETA ARGENTINA EN TRINQUETE

Viernes de 18 a 19 h.

Mínimo 4 alumnos en el grupo.

**Trimestral** 65€ cuota | 195€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 20,01€ | 200,85€.

### D. PALETA ARGENTINA FRONTÓN 30M

Dirigido a chicos y chicas.

De lunes a viernes a mediodía (se fijará la hora con los interesados)

Dos clases de una hora a la semana.

Mínimo 4 alumnos por grupo.

**Trimestral** 130€ cuota | 390€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 40,17€ | 401,70€.

✉ [a.purroy@club-tenis.com](mailto:a.purroy@club-tenis.com)





## PÁDEL

### A. ESCUELA INFANTIL

#### 01. Cursos Infantiles

Lunes a viernes de 16 a 19 h.  
Sábados de 9 a 14 h.  
Mínimo 4 alumnos por grupo.

#### Cursos 1h / semana

**Trimestral** 105€ cuota | 315€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 32,45€ | 324,45€.

#### Cursos 2h / semana

**Trimestral** 177€ cuota | 531€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 54,69€ | 546,93€.

#### 02. Equipo infantil

Lunes a viernes a las 17 y a las 19 h.  
Sábados entre las 10 y las 14 h.  
Mínimo 4 alumnos por grupo.

**Trimestral** 272€ cuota | 816€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 84,05€ | 840,48€.

#### 03. Perfeccionamiento

Lunes a viernes de 16 a 19 h.  
Sábados de 10 a 14 h.  
Mínimo 4 alumnos por grupo.



#### Cursos 1h / semana:

**Trimestral** 105€ cuota | 315€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 32,45€ | 324,45€.

#### Cursos 2h / semana:

**Trimestral** 177€ cuota | 531€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 54,69€ | 546,93€.

#### 04. Cursos de adultos

Lunes a viernes de 7 a 22 h.  
Sábados de 9 a 14 h.  
Mínimo 3 y máximo 4 alumnos por grupo.



#### Cursos 1h / semana:

**Trimestral** 126€ cuota | 378€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,93€ | 389,34€.

#### Cursos 2h / semana:

**Trimestral** 246€ cuota | 738€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 76,01€ | 760,14€.

✉ [f.azagra@club-tenis.com](mailto:f.azagra@club-tenis.com)

## TENIS

### A. ESCUELAS BÁSICAS

#### 01. Minitenis

1 o 2 horas de clase a la semana.  
Iniciación, para alumnos de 4-6 años.  
6-8 alumnos por grupo.  
Miércoles entre las 13 y las 20 h.  
Sábados entre las 9 y las 14 h.  
Sábados entre las 14 y las 20 h.  
Domingos de 10 a 14 h.

#### Curso 1 h / semana:

**Trimestral** 67€ cuota | 201€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 20,70€ | 2017,03€.

#### Curso 2 h / semana:

**Trimestral** 123€ cuota | 201€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,01€ | 380,07€.

#### 02. Infantil

1 o 2 horas de clase a la semana.  
Iniciación/Medio, desde los 6 años.  
6-8 alumnos por grupo.  
Miércoles entre las 13 y las 21 h.  
Sábados entre las 9 y las 14 h.  
Sábados entre las 14 y las 20 h.  
Domingos de 10 a 14 h.

#### Curso 1 h / semana:

**Trimestral** 67€ cuota | 201€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 20,70€ | 2017,03€.

#### Curso 2 h / semana:

**Trimestral** 123€ cuota | 369€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,01€ | 380,07€.

#### 03. Infantil Avanzado (Perfeccionamiento)

2 o 3 horas de clase a la semana.



Medio / Avanzado, desde los 7-8 años  
5-7 alumnos por grupo.

Lunes y viernes entre las 13 y las 21 h.

Martes y jueves entre las 13 y las 21 h.

Lunes, miércoles y viernes entre 13 y 21 h.

Domingos de 10 a 14 h.

#### Curso 2 h / semana:

**Trimestral** 123€ cuota | 369€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,01€ | 380,07€.

#### Curso 3 h / semana:

**Trimestral** 180€ cuota | 540€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 55,62€ | 556,20€.

### B. ESCUELAS DE COMPETICIÓN

#### 01. Precompetición

2, 3 o 4 horas de clase a la semana.

Avanzado/Alto, de 7 a 12 años.

4-6 alumnos por grupo.

Lunes y viernes entre las 13 y las 21 h.

Martes y jueves entre las 13 y las 21 h.

Lunes, miércoles y viernes entre 13-21 h.

#### Curso 2 h / semana:

**Trimestral** 123€ cuota | 369€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,01€ | 380,07€.

**Curso 3 h / semana:**

**Trimestral** 180€ cuota | 540€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 55,62€ | 556,20€.

**Curso 4 h / semana:**

**Trimestral** 236€ cuota | 708€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 72,92 | 729,24€.

**02. Competición**

3, 5 o 7 horas de clase a la semana.

Alto, hasta los 18 años.

Horarios según nivel.

**a. Grupos de 4-6 alumnos****Curso 3 h / semana:**

**Trimestral** 246€ cuota | 738€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 76,01€ | 760,14€.

**Curso 5 h / semana:**

**Trimestral** 410€ cuota | 1.230€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 126,70€ | 1.266,90€.

**Curso 7 h / semana:**

**Trimestral** 574€ cuota | 1.722€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 177,37€ | 1.773,66€.

**b. Grupos 8-10 alumnos****Curso 1 h / semana:**

**Trimestral** 41€ cuota | 123€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 12,67€ | 126,69€.

**Curso 2 h / semana:**

**Trimestral** 82€ cuota | 246€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 25,34€ | 253,389 €.

**Curso 3 h / semana:**

**Trimestral** 123€ cuota | 369€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,01€ | 380,07€.

**C. ESCUELA DE ADULTOS**

1, 2 o 3 horas de clase a la semana.

Para alumnos desde los 15 años.

Iniciación / Avanzado

4-5 alumnos por grupo.

Lunes a viernes entre las 7 y las 17 h.

Lunes a viernes entre las 20 y las 22 h.

Domingos de 10 a 14 h.

**Curso 1 h / semana:**

**Trimestral** 113€ cuota | 339€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 34,92€ | 349,17€.

**Curso 2 h / semana:**

**Trimestral** 220€ cuota | 660€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 67,98€ | 679,80€.

**Curso 3 h / semanales:**

**Trimestral** 330€ cuota | 990€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 101,97€ | 1.019,70€.

**Clases particulares**

Horarios a elegir siempre que haya disponibilidad de monitores. Para solicitarlas escriba a [m.garai@club-tenis.com](mailto:m.garai@club-tenis.com)

✉ [m.garai@club-tenis.com](mailto:m.garai@club-tenis.com)

## 02. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### ACUAGYM

Impartido por Monitores de Aqua Sport.

En la Piscina Cubierta.

Martes y jueves de 12 a 13 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

### CICLO TONIC

Impartido por Rosa López.

Sala 2 de Cazadores.

Martes y jueves de 19:05 a 19:55 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Impartido por Javier Urtasun.

Sala 1 de Mutilva.

Lunes y miércoles de 8 a 9 h. y de 19 a 20 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

### FRE TRAINING

Impartido por Iñaki García.

Sala 1 de Mutilva.

Lunes y miércoles de 21 a 22 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.







## CORE

---

Lourdes Arana y Susana Lapido.

Sala Multiactividad y Salas nuevas Mutilva.

### Sala Multiactividad

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

### Salas Mutilva

Lunes de 15.30 a 16.30 h. Mutilva 2

Martes de 13 a 14 h. Salas nuevas Mutilva.

Viernes de 12.30 a 13.30 h. Salas nuevas.

Lunes y miércoles de 8 a 9 h. Grupo iniciación nuevo, Sala 3 Mutilva, Susana.

Martes y jueves de 9 a 9:30 h. Grupo avanzado nuevo, Sala 5 Mutilva, Lourdes.

Lunes y miércoles de 12 a 13 h. Grupo iniciación nuevo, Sala 3 Mutilva, Susana.

### Curso 1 día / 1 hora

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45€ | 154,50€.

### Curso 2 días / 1 hora

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

### Curso 2 días / 30 min

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45€ | 154,50€.

## FITNESS ART

---

Imparten Rosa López y Ángel García.

Salas 1 de Mutilva.

### Horarios Ángel García

Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h.

### Horarios Rosa López

Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h.

Martes y jueves de 18 a 19 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

Martes y jueves de 21 a 22 h.

### Curso 1 día / semana

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45€ | 154,50€.

### Curso 2 días / semana

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

### Curso 3 días / semana

**Trimestral** 124€ cuota | 372€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,32€ | 383,16€.

## CICLO INDOOR

---

Sala 2 de Cazadores.

Imparten Ángel García y Alicia Elizalde.

### Clases Ángel García

Lunes y miércoles de 14:30 a 15:30 h.

Martes y jueves de 7:30 a 8:30 (grupo nuevo)

Martes y jueves de 20 a 21 h.

### Clases Alicia Elizalde

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

Lunes y miércoles de 21 a 22 h.

Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h.

Viernes de 15:30 a 16:30 h.

Sábado de 10 a 11 h (grupo nuevo)

### Curso 1 día / semana

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 17,30€ | 173,04€.

### Curso 2 días / semana

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

### Curso 3 días / semana

**Trimestral** 124€ cuota | 372€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,32€ | 383,16€.





## GAP

Maday Cabrera y Mariana Sampastú.

Salas 1 y 2 de Mutilva.

### Horarios Mariana / Sala 1

Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

### Horarios Maday / Sala 2

Martes y jueves de 9 a 10 h.

Martes y jueves de 10 a 11 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

## GIMNASIA PARA PACIENTES CON PROBLEMAS CORONARIOS

Impartido por Mariana Sampastú.

Sala 2 de Cazadores.

Martes y jueves de 11:30 a 13 h.

**Cuotas** 20€ al mes.

*Subvencionado por el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.*

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

## GIMNASIA SENIOR

Para mayores de 60 años.

Lourdes Arana y Mariana Sampastú.

Sala 1 de Mutilva.

### Horarios Mariana Sampastú

Lunes y miércoles de 9:30 a 11 h.

Lunes y miércoles de 11 a 12:30 h.

Martes y jueves de 10 a 11:30 h.

Viernes de 9:30 a 11 h.

### Horarios Lourdes Arana

Martes y jueves de 11:30 a 13 h.

Viernes de 11 a 12:30 h.cada una.

### 1 clase a la semana

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45€ | 154,50€.

### 2 clases a la semana

**Trimestral** 70€ cuota | 210€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 21,63€ | 216,30€.

### 3 clases a la semana

**Trimestrales** 105€ cuota | 315€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 32,45€ | 324,50€.



## TAI CHI

Impartido por Juanjo Armañanzas.

Sala Multiactividad y Sala 2 de Cazadores.

### Sala Multiactividad

Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.

### Sala 2 de Cazadores

Martes y jueves de 9 a 10 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

## INTERVAL TRAINING

Impartido por Lourdes Arana.

Sala 1 de Mutilva.

Viernes de 16:30 a 17:30 h.

Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h, Sala 3 de Mutilva.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45€ | 154,50€.

## MMA (ARTES MARCIALES MIXTAS)

Impartido por Víctor Armisén.

Sala 4 de Mutilva.

Martes y jueves de 14 a 15 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.



## BODY PUMP

Impartido por Lourdes Arana.

Sala 1 de Mutilva.

Martes y jueves de 8 a 9 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

## RELAJACIÓN Y EJERCICIO SUAVE

Impartido por Minako Hiro.

Sala de Multiactividad.

Martes y jueves de 13 a 14 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

## ESTIRAMIENTOS

Impartido por Pili Méndez.

Sala 4 de Mutilva.

Martes y jueves de 10 a 11 h.

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

## TONIFICACIÓN MUSCULAR

Impartido por Lourdes Arana.

Salas nuevas de Mutilva.

Viernes de 15:30 a 16:30 h.

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45€ | 154,50€.



## PREPARACIÓN FÍSICA

---

Impartido por Asier Leoz y Ángel García.

Sala 4 de Mutilva y Sala Multiactividad.

---

### **Sala 4 de Mutilva**

Lunes y miércoles de 20 a 21 h / 21 a 22 h

Lunes, miércoles y viernes de 9 a 10 h.

Martes y jueves de 7:30 a 8:30 h. / 8:30 a 9:30 h.

### **Grupos para miembros de las Escuelas Deportivas I Sala de Multiactividad**

Martes y jueves de 19 a 20 h. / 20 a 21 h. / 21 a 22 h.

Jueves (Grupo para equipos de competición) de 15 a 16 h.

### **Curso de 1 h / semana**

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45€ | 154,50€.

---

### **Curso de 2 h / semanales**

**Trimestral** 87€ cuota | 261 € total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

---

### **Grupo para equipos de competición**

**Trimestral** 37€ cuota | 111€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 11,43€ | 114,33€.

---

### **Curso 3 h / semanales**

**Trimestral** 124€ cuota | 372€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,32€ | 383,16€.

## HIP HOP

---

Impartido por Iñaki García.

---

Sala 1 de Mutilva.

---

### 01. Grupo infantil

Alumnos de 6 a 12 años.

Viernes de 18 a 19 h.

---

**Trimestral** 34€ cuota | 102€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 10,51€ | 105,06€.

---

### 02. Grupo juvenil

Alumnos de 13 a 16 años.

Viernes de 19 a 20:30 h.

---

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45 | 154,50€.

---

## ZUMBA

---

Impartido por Iñaki García.

---

Salas 1 de Mutilva y Sala Multiactividad.

---

### 01. Alumnos menores de 16 años

Sala Multiactividad

Martes y jueves de 18 a 19 h.

---

**Trimestral** 87€ cuota | 261 € total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

---

### 02. Alumnos adultos

Sala 1 de Mutilva

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Martes y jueves de 19 a 20 h.

Viernes de 21 a 22 h.

---

## Adultos 1 día / semana

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45 | 154,50€.

---

## Adultos 2 días / semana

**Trimestral** 87€ cuota | 261 € total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

---

## Adultos 3 días / semana

**Trimestral** 124€ cuota | 372€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,32€ | 383,16€.

---

## YOGA MINDFULNESS

---

Impartido por Pili Méndez.

---

Sala 4 de Mutilva.

---

Lunes y miércoles de 17 a 18 h.

---

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

---

## TRX

---

Impartido por Mariana Sampastú.

---

Sala 2 de Mutilva.

---

Martes y jueves de 9 a 10 h.

Viernes de 8.30 a 9.30 h.

---

### Curso 1 h / semana

**Trimestral** 50€ cuota | 150€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 15,45€ | 154,50€.

---

### Curso 2 h / semana

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

---





## PILATES

---

Imparten Susana Lapido / Mariana Sampastú / Maday Cabrera / Lourdes Arana.

Sala 1 de Mutilva / Sala 3 / Multiactividad.

---

### 01. Susana Lapido

Sala 3 de Mutilva

Lunes de 9 a 10 h. - 10 a 11 h. - 11 a 12 h.

Martes de 9 a 10 h. - 10 a 11 h. - \*11 a 12h.

Miércoles de 9 a 10 h. - 10 a 11 h. - 11 a 12 h.

Jueves de 9 a 10 h. - 10 a 11 h. - \*11 a 12 h.

Viernes de 9 a 10 h. - 10 a 11 h.

Sábado de 10 a 11 h.

\*Grupo para mayores de 60 años.

### 02. Lourdes Arana

Sala 3 de Mutilva

Lunes y viernes 14:30 a 15:30 h.

Lunes y miércoles de 11 a 18 h.

Martes y jueves de 19:30 a 20:30 h.

y de 20:30 a 21:30 h

Sala Multiactividad

Lunes y miércoles de 18 a 19 h. -

19 a 20 h. - 21 a 22 h.

### 03. Maday Cabrera

Sala 3 de Mutilva

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h.

Multiactividad

Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h

### 04. Mariana Sampastú

Sala 3 de Mutilva

Martes y jueves de 14:30 a 15:30 - 15:30 a 16:30 h (Nivel Avanzado) - 16:30 a 17:30 h

Lunes y miércoles de 18 a 19 h - 19 a 20 h - 21 a 22 h

Sala 2 de Mutilva

Lunes y miércoles de 8.30 a 9.30 h.

### Curso 2 días / semana

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

---

### Curso 3 días / semana

**Trimestral** 124€ cuota | 372€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,32€ | 383,16€.





## YOGA

---

Minako Hiro y Juanjo Armañanzas.

---

Sala de Multiactividad.

---

### 01. Grupos de 4,5 horas a la semana

Lunes, miércoles y viernes de 10 a 11:30 h.

**Trimestral** 125€ cuota | 375€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 38,63€ | 386,25€.

---

### 02. Grupos de 3 horas a la semana

Lunes, miércoles, viernes de 11:40 a 12:40 h.

Lunes, miércoles, viernes de 12:50 a 13:50 h.

Martes y jueves de 10 a 11:30 h.

Martes y jueves de 11:30 a 13h.

---

**Trimestral** 115€ cuota | 345€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 35,54€ | 355,35€.

---

### 03. Grupos de 2 horas a la semana

Lunes, miércoles de 21:30 a 22:30 h.

Martes y jueves de 11:30 a 13h.

---

**Trimestral** 87€ cuota | 261€ total.

**Financiado** 10 cuotas de 26,88€ | 268,83€.

---



## SESIONES SUELTAS

---

Se podrá acudir a cualquier actividad, siempre y cuando haya plazas disponibles y el socio se inscriba previamente en la oficina.

---

Precio: 5,50€ por sesión.

---

## DESCUENTOS POR INSCRIBIRSE A VARIAS ACTIVIDADES

---

Se ofrecerá un descuento del 20% a los socios en la segunda actividad en la que se inscriban, siempre que sean actividades de dos días a la semana, y un descuento del 40% en la tercera actividad y siguientes, siempre que todas sean de dos días a la semana.

---

**Iñaki Tirapu, [i.tirapu@club-tenis.com](mailto:i.tirapu@club-tenis.com)**

---

## 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.



Club Tenis  
Pamplona  
1918 - 2018

**CLUB TENIS PAMPLONA**

C/ Monjardín, s/n.

T. 948 233 700 / F. 948 243 329

[www.club-tenis.com](http://www.club-tenis.com) / [info@club-tenis.com](mailto:info@club-tenis.com)