

# Temporada Deportiva 2021-2022

---

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Club Tenis  
Pamplona

# Consideraciones, novedades y avisos de interés

En este folleto se presenta la temporada deportiva para la temporada 2021-2022, compuesta por clases de 21 actividades deportivas.

Se trata de una oferta sólida pero flexible, adaptada a la situación actual y a la normativa vigente.

A pesar de las afecciones derivadas del coronavirus, confiamos en que la experiencia de adaptación y las medidas preventivas tomadas en el año y medio transcurrido posibilite que la evolución del curso sea óptima.

Esta pandemia nos acompaña desde el pasado año y afectó en gran medida a la temporada 2020 - 2021. En aquel momento, en octubre del pasado año, el Club se vio obligado a cancelar la temporada deportiva y redefinirla por completo para adaptarla a la nueva situación.

Los dos objetivos principales de esta redefinición fueron mantener el servicio al socio en las mejores condiciones posibles y tomar todas las medidas sanitarias necesarias para minimizar el riesgo de contagio.

En el caso de las actividades deportivas que se imparten en sala, los grupos cerrados fueron sustituidos por las clases con reserva de sesiones sueltas. Con esta medida se ofrecía el servicio al socio de manera flexible, adecuándolo a su demanda, al tiempo que el número máximo de inscritos por clase se adaptaba a las cambiantes normativas sanitarias.

Con el fin de evitar los contagios, se desarrolló el protocolo del coronavirus para la temporada deportiva y se instauraron medidas como el uso de mascarilla en las clases, la recirculación permanente de aire, la recomendación del uso de toalla, el lavado de manos o la higiene de los materiales, entre otras.

Las medidas dieron resultado y más de un millar de socios pudieron participar en las actividades sin que se registraran brotes de coronavirus en el Club.

Esta temporada deberemos seguir conviviendo con muchas de estas medidas.

El protocolo del coronavirus, adecuado a la nueva temporada, seguirá vigente y todos los socios que participen en las actividades deberán conocerlo y cumplir sus directrices. También será de obligado cumplimiento la normativa sanitaria vigente en cada momento.

Respecto a las inscripciones, con el fin de ofrecer un servicio sólido y flexible a los socios, el Club va a ofrecer tres opciones de inscripción.

En primer lugar, la inscripción a un grupo concreto para toda la temporada. Las personas interesadas en tener una plaza fija en un determinado horario de una actividad deben realizar la inscripción a partir del 9 de agosto a las 8 h a través del formulario habilitado en la web del Club.

Esta inscripción a un grupo concreto para toda la temporada es la única opción para garantizarse la plaza en el horario u horarios deseados durante todo el curso.

Las plazas ofertadas para estas inscripciones para toda la temporada van a ser inferiores al aforo total de las clases, debido a la necesidad de dejar plazas libres para las sesiones sueltas y el bono activo. En los grupos que, debido a estas limitaciones de plazas, las solicitudes superen a la oferta, se realizará un sorteo para determinar la asignación de plazas antes de comenzar la temporada deportiva.

En segundo lugar, la inscripción por sesiones sueltas. Como el pasado curso, 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.

El tercer lugar, el Bono Activo. Con él, se puede acudir a todas las sesiones deportivas que se quiera. El bono, además, incluye 30 accesos al gimnasio del Club sin ningún coste añadido.

Como aspecto de interés, informamos a los socios de que las sesiones sueltas y el Bono Activo no garantizan tener plaza siempre en el grupo deseado. Las personas que opten por estas modalidades deberán escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar cada reserva a través de la web o de la app.

En lo referente a los aforos, la normativa actual establece que el grupo máximo en la actividad deportiva en interior puede ser de hasta 25 personas. Sin embargo, por prudencia, el Club ha rebajado sus grupos máximos de las 20 personas habituales a 14 personas para la temporada 2021 - 2022. Queremos que los socios practiquen las actividades de manera segura y con sensación de espacio, y por eso nos limitamos en mayor medida que la normativa.

Este límite de 14 personas estará vigente en todas las actividades excepto en ciclo indoor, pues la gran amplitud de la sala en la que se imparte esta actividad permite aumentar sensiblemente su aforo.

Otra de las novedades destacadas de la presente temporada es que cada sesión concreta (día y horario) se ofrece de manera separada. A diferencia de cursos anteriores, en los que la inscripción era para dos sesiones semanales (martes y jueves, lunes y miércoles, etc.), este curso cada horario concreto debe reservarse por separado.

Las personas que deseen inscribirse a más de una sesión semanal deben realizar una inscripción por cada día u horario al que deseen asistir. Esta medida se toma con el fin de ofrecer una mayor flexibilidad y un mejor servicio a las personas que deseen practicar las actividades.

Además, la duración de todas las sesiones es de una hora y no existen sesiones de 30 ni de 90 minutos en ninguna actividad.

En materia económica, el pasado año el Club estableció una cuota de 4,5 euros para las sesiones sueltas. Este precio pretendía incentivar que las personas interesadas en la práctica deportiva se animaran a venir al Club.

Este mismo objetivo de ofrecer servicio al socio y dinamizar la actividad deportiva conllevó que, en ocasiones, se impartieran clases con baja afluencia, que comprometían la sostenibilidad de la actividad.

Con el fin de evitar esta situación, para esta temporada se va a establecer un número mínimo de inscritos por grupo. Los grupos que no cuenten con ese número de asistentes fijos podrán ser cancelados por no ser sostenibles económicamente.

Respecto a los precios, el precio de la inscripción para una hora de actividad semanal durante todo el curso es de 3 cuotas de 48 euros cada una (144 euros en total). El precio de cada sesión suelta es de 5 euros y el del Bono Activo son 3 cuotas de 205 euros (615 euros por temporada).

Con estas medidas, el Club trata de ofrecer una temporada deportiva con garantías: prudente, sólida y flexible, como la situación requiere. Esta oferta se irá adaptando de acuerdo con la evolución de la situación de la pandemia y con las normativas, siempre bajo las premisas de ofrecer el máximo servicio posible con todas las garantías sanitarias.

# Opciones de inscripción

Para la temporada 2020-2021, el Club plantea tres opciones de inscripción a las actividades deportivas.

## **1. 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 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.

## **2. Inscripción por sesiones sueltas**

Como el pasado curso, 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.

## **3. 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 en 30 ocasiones 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.

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

A diferencia de cursos anteriores, en los que, en la mayoría de las actividades, la inscripción era para dos sesiones semanales (martes y jueves, lunes y miércoles, etc.), este curso cada sesión concreta debe reservarse por separado. Las personas que deseen inscribirse a más de una sesión semanal deben realizar una inscripción por cada día u horario al que deseen asistir.

El plazo de inscripción comienza el 9 de agosto para los antiguos alumnos y el 23 de agosto para los nuevos alumnos.

**El precio de la inscripción es de 3 cuotas de 48 euros cada una (144 euros en total), para una hora de actividad a la semana durante todo curso.**

## 2. 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 tiene un precio de 5 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.

## 3. 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 2021 - 2022 y escoger la opción "Bono Activo" en el menú desplegable de escuelas y actividades.

El precio del Bono Activo son 3 cuotas de 205 euros (615 euros por temporada).

### **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.

# Calendario

La temporada deportiva 2021/2022 comenzará el lunes 20 de septiembre de 2021 y finalizará el viernes 10 de junio de 2022.

## Vacaciones:

- **Navidad:** del 24 de diciembre al 9 de enero.
- **Semana Santa:** del 14 al 24 de abril.
- **Días festivos:** 12 de octubre; 1 y 29 de noviembre; 3, 6 y 8 de diciembre.

# 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 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

## **INSCRIPCIÓN A GRUPOS CONCRETOS Y AL BONO ACTIVO**

En el momento de realizar la inscripción, se podrá escoger entre dos modos de pago:

- **Modo de pago “tradicional”**

A mediados de septiembre, 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.

- **Modo de pago “financiado”**

Los socios tienen la posibilidad de financiar los cursos a través de la entidad bancaria CaixaBank. Quienes escojan esta opción pagarán el curso en diez mensualidades del mismo importe. Esta opción de pago debe escogerse en el formulario de inscripción a la temporada deportiva.

Avisos sobre el pago financiado:

- Se contactará desde la oficina del Club con los socios que escojan esta opción, para concertar una cita personal en la que formalizar la documentación de la financiación.
- La inscripción a las actividades de la temporada 2021/2022 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 del curso. Por tanto el precio del curso para un grupo concreto sería de 10 mensualidades de 14,80 euros (148 euros en total), mientras que en el caso del bono activo serían 10 mensualidades de 63,30 euros (633 euros en total).

## **INSCRIPCIÓN A SESIONES SUELTAS**

En el caso de las personas que contraten sesiones sueltas, el Club les facturará a mes vencido las sesiones reservadas el mes anterior.

# 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, salas y monitoras:

- Lunes de 10 a 11 h, impartido por Lourdes Arana en Cazadores 1.
- Lunes de 15:30 a 16:30 h, impartido por Lourdes Arana en Cazadores 1.
- Lunes de 17 a 18 h, impartido por Mariana Sampastú en Cazadores 1.
- Martes de 8 a 9 h, impartido por Lourdes Arana en Mutilva 1.
- Martes de 17 a 18 h, impartido por Lourdes Arana en Mutilva 1.
- Miércoles de 10 a 11 h, impartido por Lourdes Arana en Cazadores 1.
- Miércoles de 15:30 a 16:30 h, impartido por Lourdes Arana en Cazadores 1.
- Miércoles de 17 a 18 h, impartido por Mariana Sampastú en Cazadores 1.
- Jueves de 8 a 9 h, impartido por Lourdes Arana en Mutilva 1.
- Jueves de 17 a 18 h, impartido por Lourdes Arana en Mutilva 1.

# Boxeo

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

Nivel de intensidad: alto.

Monitor: Víctor Armisén

Sala: Mutilva 4

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.

Sala: Cazadores 2.

Horarios y monitores:

- Lunes de 19 a 20 h, con Alicia Elizalde.
- Lunes de 20 a 21 h, con Alicia Elizalde.
- Lunes de 21 a 22 h, con Alicia Elizalde.
- Martes de 15:30 a 16:30 h, con Alicia Elizalde.
- Martes de 20 a 21 h. Monitor por determinar.
- Miércoles de 19 a 20 h, con Alicia Elizalde.
- Miércoles de 20 a 21 h, con Alicia Elizalde.
- Miércoles de 21 a 22 h, con Alicia Elizalde.
- Jueves de 15:30 a 16:30 h, con Alicia Elizalde.
- Jueves de 20 a 21 h. Monitor por determinar.
- Viernes de 15:30 a 16:30 h, con Alicia Elizalde.
- Viernes de 19 a 20 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

Sala: Cazadores 2

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.

Monitora: Lourdes Arana

Sala: Mutilva 1

Horarios:

- Lunes de 18 a 19 h.
- Martes de 9 a 10 h.
- Miércoles de 18 a 19 h.
- Jueves de 9 a 10 h.

# 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.

Monitor por determinar.

Sala: Cazadores 1.

Horarios:

- Lunes de 18 a 19 h.
- Lunes de 19 a 20 h.
- Miércoles de 18 a 19 h.
- Miércoles de 19 a 20 h.

# 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

Sala: Mutilva 1.

## **Grupo infantil (para niños y niñas de 6 a 10 años)**

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

## **Grupo juvenil (para niños y niñas de 11 a 14 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.

Sala: Mutilva 1

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, monitoras y salas:

- Lunes de 20 a 21 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 1.
- Martes de 10 a 11 h, con Maday Cabrera en la sala Cazadores 1.
- Miércoles de 20 a 21 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 1.
- Jueves de 10 a 11 h, con Maday Cabrera en la sala Cazadores 1.

# 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.

Sala: Mutilva 1.

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 y salas:

- Martes de 18:30 a 19:30 h, en sala Cazadores 1.
- Jueves de 18:30 a 19:30 h, en sala Cazadores 1.
- Viernes de 16:30 a 17:30 h, en sala Mutilva 1.

# 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 Armisén.

Sala: Mutilva 4

Horarios:

- Martes de 14 a 15 h.
- Martes de 20 a 21 h.
- Jueves de 14 a 15 h.
- 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, monitoras y salas:

- Lunes de 9 a 10 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Lunes de 10 a 11 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Lunes de 11 a 12 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Lunes de 15:30 a 16:30 h, con Maday Cabrera en la sala Mutilva 3.
- Lunes de 17 a 18 h, con Lourdes Arana en la sala Mutilva 3.
- Lunes de 18 a 19 h, con Mariana Sampastú en la sala Mutilva 2.
- Lunes de 19 a 20 h, con Mariana Sampastú en la sala Mutilva 2.
- Lunes de 21 a 22 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 1.
- Martes de 9 a 10 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Martes de 10 a 11 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Martes de 11 a 12 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Martes de 15:30 a 16:30 h, con Mariana Sampastú en la sala Mutilva 3.
- Martes de 16:30 a 17:30 h, con Mariana Sampastú en la sala Mutilva 3.
- Martes de 19:30 a 20:30 h, con Lourdes Arana en la sala Mutilva 2.
- Miércoles de 9 a 10 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Miércoles de 10 a 11 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Miércoles de 11 a 12 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Miércoles de 15:30 a 16:30 h, con Maday Cabrera en la sala Mutilva 3.
- Miércoles de 17 a 18 h, con Lourdes Arana en la sala Mutilva 3.
- Miércoles de 18 a 19 h, con Mariana Sampastú en la sala Mutilva 2.
- Miércoles de 19 a 20 h, con Mariana Sampastú en la sala Mutilva 2.
- Miércoles de 21 a 22 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 1.
- Jueves de 9 a 10 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Jueves de 10 a 11 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Jueves de 11 a 12 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Jueves de 15:30 a 16:30 h, con Mariana Sampastú en la sala Mutilva 3.
- Jueves de 16:30 a 17:30 h, con Mariana Sampastú en la sala Mutilva 3.
- Jueves de 19:30 a 20:30 h, con Lourdes Arana en la sala Mutilva 2.
- Viernes de 9 a 10 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.
- Viernes de 10 a 11 h, con Susana Lapido en la sala Mutilva 3.

# Preparación física

Clases orientadas a la puesta en forma y la mejora de las capacidades físicas como las 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.

Monitor por determinar.

Sala: Cazadores 1.

Horarios:

- Lunes de 20 a 21 h.
- Lunes de 21 a 22 h.
- Martes de 9 a 10 h.
- Martes de 21 a 22 h.
- Miércoles de 20 a 21 h.
- Miércoles de 21 a 22 h.
- Jueves de 9 a 10 h.
- Jueves de 21 a 22 h.

# Tai chi

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 física y mental. Actividad muy provechosa para la salud y que también constituye una técnica de meditación en movimiento.

Nivel de intensidad: suave.

Profesor: Juanjo Armañanzas.

Sala: Mutilva 2.

Horario:

- Lunes de 20:30 a 21:30 h.
- Miércoles de 20:30 a 21:30 h.

# Tonificación muscular

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

Nivel de intensidad: medio.

Monitora: Lourdes Arana

Sala: Mutilva 1.

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.

Sala: Cazadores 2.

Horarios y monitoras:

- Lunes de 7 a 8 h, con Ana Iturriagagoitia.
- Lunes de 8 a 9 h, con Mariana Sampastú.
- Martes de 8 a 9 h, con Mariana Sampastú..
- Martes de 9 a 10 h, con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 7 a 8 h con Ana Iturriagagoitia.
- Miércoles de 8 a 9 h con Mariana Sampastú..
- Jueves de 8 a 9 h, con Mariana Sampastú..
- 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.

Sala: Mutilva 2.

Horarios y monitores:

- Lunes de 9 a 10 h, con Hiro Minako.
- Lunes de 10 a 11 h, con Hiro Minako.
- Lunes de 11 a 12 h, con Hiro Minako.
- Lunes 12 a 13 h, con Hiro Minako.
- Lunes de 21:30 a 22:30 h, con Juanjo Armañanzas.
- Martes de 9 a 10 h, con Hiro Minako.
- Martes de 10 a 11 h, con Juanjo Armañanzas.
- Martes de 11 a 12 h, con Juanjo Armañanzas.
- Miércoles de 9 a 10 h, con Hiro Minako.
- Miércoles de 10 a 11 h, con Hiro Minako.
- Miércoles de 11 a 12 h, con Hiro Minako.
- Miércoles de 12 a 13 h, con Hiro Minako.
- Miércoles de 21:30 a 22:30 h, con Juanjo Armañanzas.
- Jueves de 9 a 10 h, con Hiro Minako.
- Jueves de 10 a 11 h, con Juanjo Armañanzas.
- Jueves de 11 a 12 h, con Juanjo Armañanzas.
- Viernes de 9 a 10 h, con Hiro Minako.
- Viernes de 10 a 11 h, con Hiro Minako.
- Viernes de 11 a 12 h, con Hiro Minako.
- Viernes de 12 a 13 h, con Hiro Minako.

# 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

Sala: Mutilva 1.

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 y las salas pueden sufrir modificaciones.
- Los precios son los indicados salvo error tipográfico.

## **Contacto**

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



Club Tenis  
Pamplona