

Temporada Deportiva 2022-2023

ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Club Tenis
Pamplona

Opciones de inscripción

Para la temporada 2022-2023, 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 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.

2. 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.

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.

El plazo de inscripción comienza el 15 de junio para los antiguos alumnos y el 1 de julio para los nuevos alumnos. 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.

El precio de la inscripción a una actividad es de 3 cuotas de 50 euros cada una (150 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 algunas de yoga, 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.

Las personas que se den de alta en las actividades antes del 31 de diciembre de 2022 deberán abonar el curso completo. Quienes se den de alta entre el 1 de enero y el 15 de abril de 2023, abonarán dos cuotas trimestrales y quienes se inscriban a partir del 16 de abril solo deberán pagar una cuota trimestral.

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

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 de 1 hora tiene un precio de 5,20 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.

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 2022 - 2023 y escoger la opción "Bono Activo" en el menú desplegable de escuelas y actividades.

El precio del Bono Activo son 3 cuotas de 214 euros (642 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 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.

Calendario

La temporada deportiva 2022 - 2023 comenzará el lunes 19 de septiembre de 2022 y finalizará el sábado 10 de junio de 2023.

Vacaciones:

- **Navidad:** del 24 de diciembre al 8 de enero.
- **Semana Santa:** del 6 al 16 de abril.
- **Días festivos:** 12 de octubre; 1 y 29 de noviembre; 3, 6 y 8 de diciembre; 20 de marzo y 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 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.

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 a 18 h con Lourdes Arana
- Martes de 19 a 20 h (Sedena)
- Miércoles de 10 a 11 h con Lourdes Arana
- Miércoles de 15:30 a 16:30 h con Lourdes Arana
- 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 a 18 h con Lourdes Arana
- Jueves de 19 a 20 h (Sedena)

Boxeo

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

Nivel de intensidad: alto.

Monitor: Víctor Armisén

Horarios:

- Lunes de 20 a 21 h
- Martes de 15 a 16 h
- Miércoles de 20 a 21 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 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
- 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 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
- Miércoles de 21 a 22 h con Alicia Elizalde
- Jueves de 15:30 a 16:30 con Alicia Elizalde
- Jueves de 20 a 21 h con Alicia Elizalde
- Viernes de 15:30 a 16:30 (Sedena)

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.

Monitora: Lourdes Arana

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: monitores de Sedena.

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.
- Viernes de 18 a 19 h.

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.

Horario: Viernes de 11 a 12 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

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 Lapido
- Martes de 10 a 11 h con Maday Cabrera
- Miércoles de 20 a 21 h con Susana Lapido
- Jueves de 10 a 11 h con Maday Cabrera
- Viernes de 9 a 10 h con Susana Lapido

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 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

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 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 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 11 a 12 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 Lourdes Arana
- 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 11 a 12 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 Lourdes Arana
- Jueves de 20:30 a 21:30 h con Susana Lapido
- Viernes de 10 a 11 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.

Monitor: monitores de Sedena.

Horarios:

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

Monitor: Juanjo Armañanzas

Horario y monitores:

- 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

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:

- Lunes de 8 a 9 h con Mariana Sampastú
- Martes de 8 a 9 h con Alicia Elizalde
- Martes de 9 a 10 h con Mariana Sampastú
- Miércoles de 8 a 9 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 11:40 a 12:40 h con Minako Hiro
- Lunes de 12:50 a 13:50 h con Minako Hiro
- Lunes de 21:30 a 22:30 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 11:40 a 12:40 h con Minako Hiro
- Miércoles de 12:50 a 13:50 h con Minako Hiro
- Miércoles de 21:30 a 22:30 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
- Viernes de 11:40 a 12:40 h con Minako Hiro
- Viernes de 12:50 a 13:50 h con Minako Hiro

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:

- Lunes de 9 a 10 h
- Martes de 19 a 20 h
- Martes de 20 a 21 h
- Miércoles de 9 a 10 h
- Jueves de 19 a 20 h
- Jueves de 20 a 21 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