

VERANO

2023

**Oferta deportiva
y de campamentos**



Club Tenis
Pamplona

Campamentos

Dirigidos a niños y niñas de 4 a 12 años (nacidos entre 2011 y 2019).



Los campamentos están compuestos por actividades deportivas y lúdicas.

Constan de un programa completo de juegos, manualidades y actividades lúdicas y deportivas que se definen en función de las edades y características de los inscritos.

TANDAS:

Los campamentos se ofrecen en tandas semanales, de lunes a viernes, **del 21 de junio al 5 de julio y del 17 de julio al 1 de septiembre.**

La inscripción debe realizarse por semanas completas, de lunes a viernes.



HORARIOS:

- De 8 a 14 h.
- De 9 a 14 h.
- De 8 a 16 h (con comida).
- De 9 a 16 h (con comida).

PRECIOS:

Precio para una tanda semanal (5 jornadas consecutivas, de lunes a viernes):

- De 8 a 14 h: 122 €
- De 9 a 14 h: 102€
- De 8 a 16 h: 206 €
- De 9 a 16 h: 180 €

Precio para las tandas del 24 de julio y el 14 de agosto (4 jornadas):

- De 8 a 14 h: 98 €
- De 9 a 14 h: 82 €
- De 8 a 16 h: 165 €
- De 9 a 16 h: 144 €

Precio para las tandas del 21 de junio y el 3 de julio (3 jornadas):

- De 8 a 14 h: 73 €
- De 9 a 14 h: 61 €
- De 8 a 16 h: 123 €
- De 9 a 16 h: 108 €

INSCRIPCIONES:

Las inscripciones deben realizarse a través del formulario habilitado en la página web del Club:

[Acceder al formulario de inscripción a los campamentos](#)

CONDICIONES:

- **Las inscripciones deben realizarse con al menos una semana de antelación.**
- Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción.
- Se debe avisar con al menos una semana de antelación si el menor va a quedarse a comer días sueltos.

MÁS INFORMACIÓN:

Para solicitar más información, pueden escribir a comunicacion@club-tenis.com

Natación

La oferta de la escuela de natación para este verano se divide en dos partes: cursos semanales de junio y cursos semanales de julio y agosto.

Niveles de los cursos de verano:

- **Familiarización:** Para niños y niñas de entre 2 y 3 años. En este nivel hay 4 plazas por grupo.
- **Nivel 0:** Para niños y niñas con 3 años cumplidos que no saben nadar. En este nivel hay 5 plazas por grupo.
- **Nivel 1:** Han dado algún cursillo o han mantenido contacto con el agua o realizan por lo menos 5 metros de nado sin material auxiliar. En este nivel hay 6 plazas por grupo.
- **Escuela:** Deben nadar por lo menos 15 metros de nado ininterrumpido sin material auxiliar. En este nivel hay 8 plazas por grupo.
- **Perfeccionamiento:** Deben nadar por lo menos 50 metros de nado ininterrumpido sin material auxiliar y tener control al menos sobre los estilos crol y espalda. En este nivel hay 8 plazas por grupo.
- **Adultos perfeccionamiento.**
- **Mayores de 65 años.**



CURSOS INTENSIVOS DE JUNIO

CARACTERÍSTICAS

Del 12 al 30 de junio, el Club ofrece cursos intensivos de natación infantiles, de perfeccionamiento de adultos y para mayores de 65 años.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y ASIGNACIÓN DE PLAZAS

- Las inscripciones a los cursos de junio deben realizarse antes del 21 de mayo a las 23 h, a través del siguiente formulario de la web del Club:
[Acceder al formulario de inscripción a los cursos de junio.](#)
- El 23 de mayo las inscripciones serán publicadas por grupos y se señalarán aquellos con más demandantes que plazas ofertadas. El 24 de mayo se realizará el sorteo para asignar las plazas de estos grupos.
- A partir del 24 de mayo se contactará con los socios que, tras el sorteo, no han obtenido plaza en el grupo que demandaron, para ofrecerles las plazas que queden vacantes. Durante el periodo de asignación de plazas, el Club se reserva el derecho de anular los grupos que no cuenten con un número mínimo de alumnos o a cambiar el nivel de alguno de ellos, para cubrir la demanda existente.
- En caso de dudas o para solicitar más información sobre los cursos, pueden contactar con Imanol Ballano en el correo i.ballano@club-tenis.com

CURSOS INFANTILES

Cursos semanales, que constan de 5 clases de 30 minutos de duración.

El precio de cada curso semanal son 35 euros.

Los niveles de familiarización, nivel 0 y nivel 1 se imparten las semanas del 12 al 16 de junio, del 19 al 23 de junio y del 26 al 30 de junio.

Los grupos de los niveles de escuela y perfeccionamiento se ofertarán en las semanas del 19 al 23 de junio y del 26 al 30 de junio. La semana del 12 de junio no se ofrecerán, debido a que los días 12, 13 y 14 de ese mes se recuperarán las clases perdidas durante el cierre de la piscina de 25 metros en el mes de marzo.

Horarios por niveles:

Familiarización

Lunes a viernes de 16:30 a 17 h.

Lunes a viernes de 17 a 17:30 h.

Nivel 0

Lunes a viernes de 16:30 a 17 h.

Lunes a viernes de 17 a 17:30 h.

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Lunes a viernes de 18 a 18:30 h.

Lunes a viernes de 18:30 a 19 h.

Lunes a viernes de 19 a 19:30 h.

Escuela

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Lunes a viernes de 18 a 18:30 h.

Lunes a viernes de 18:30 a 19 h.

Lunes a viernes de 19 a 19:30 h.

Perfeccionamiento

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Lunes a viernes de 18 a 18:30 h.

Lunes a viernes de 18:30 a 19 h.

Lunes a viernes de 19 a 19:30 h.

Nivel 1

Lunes a viernes de 16:30 a 17 h.

Lunes a viernes de 17 a 17:30 h.

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Lunes a viernes de 18 a 18:30 h.

Lunes a viernes de 18:30 a 19 h.

Lunes a viernes de 19 a 19:30 h.

CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO DE ADULTOS

Cursos que constan de 1 o 2 clases de 45 minutos de duración a la semana.

El curso comienza el 19 de junio y finaliza el 30 de junio.

Opción de 1 clase semanal (2 clases en total, de 45 minutos):

Lunes de 19:30 a 20:15 h.

Miércoles de 19:30 a 20:15 h.

Viernes de 19:30 a 20:15 h.

El precio de este curso son 21 euros.

Opción de 2 clases semanales (4 clases en total, de 45 minutos): :

Lunes y miércoles de 8:30 a 9:15 h.

Martes y jueves de 7:30 a 8:15 h.

Martes y jueves de 15 a 15:45 h.

Martes y jueves de 15:45 a 16:30 h.

Martes y jueves de 19:30 a 20:15 h.

Martes y jueves de 20:15 a 21 h.

El precio de este curso son 42 euros.

CURSOS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

Curso que consta de 2 clases de 30 minutos de duración a la semana.

El curso comienza el 19 de junio y finaliza el 30 de junio.

Su precio son 28 euros.

Horario: Lunes y miércoles de 11 a 11:30 h.

CURSOS INFANTILES DE VERANO

CARACTERÍSTICAS

Del 17 de julio al 8 de septiembre, el Club ofrece cursos semanales de natación de los niveles de familiarización, nivel 0, nivel 1 y perfeccionamiento.

Los cursos están compuestos por 1 clase diaria de 30 minutos de duración y se imparten en la piscina cubierta o en las piscinas exteriores.

Debido al cierre de la piscina cubierta del 5 de julio al 6 de agosto, las semanas del 17 al 21 de julio, del 24 al 28 de julio y del 31 de julio al 4 de agosto las clases se impartirán en las piscinas exteriores. Las sesiones de estos cursos se impartirán salvo que las condiciones meteorológicas obliguen al cierre de los vasos.

HORARIOS

- **Familiarización:**
 - De 10:30 a 11 h.
- **Nivel 0:**
 - De 11 a 11:30 h.
 - De 17:30 a 18 h.
 - De 18 a 18:30 h.
- **Nivel 1:**
 - De 11:30 a 12 h.
 - De 17 a 17:30 h.
- **Perfeccionamiento:**
 - De 12 a 12:30 h.
 - De 17:30 a 18 h.
 - De 18 a 18:30 h.

PRECIO

- Del 17 al 21 de julio (5 sesiones): 35 euros.
- Del 24 al 28 de julio (4 sesiones, el día 25 es festivo): 28 euros.
- Del 31 de julio al 4 de agosto (5 sesiones): 35 euros.
- Del 7 al 11 de agosto (5 sesiones): 35 euros.
- Del 14 al 18 de agosto (4 sesiones, el día 15 es festivo): 28 euros.
- Del 21 al 25 de agosto (5 sesiones): 35 euros.
- Del 28 de agosto al 1 de septiembre (5 sesiones): 35 euros.
- Del 4 al 8 de septiembre (5 sesiones): 35 euros.

INSCRIPCIONES Y MÁS INFORMACIÓN

Para inscribirse o solicitar más información se debe escribir a Imanol Ballano, responsable de la escuela de natación, a la dirección i.ballano@club-tenis.com. Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción.

Pádel

Se imparten cursos semanales compuestos por cinco sesiones de una hora, de lunes a viernes (5 horas de clase a la semana).

Los cursos se imparten las siguientes semanas:

- Del 12 al 16 de junio
- Del 19 al 23 de junio
- Del 26 al 30 de junio
- Del 24 al 28 de julio (4 clases)
- Del 31 de julio al 4 de agosto
- Del 7 al 11 de agosto
- Del 14 al 18 de agosto (4 clases)
- Del 21 al 25 de agosto

Horarios: A elegir, entre las 10 y las 13 h por la mañana, y entre las 17 y las 20 h por la tarde.

Precio: 62 euros el curso de 5 sesiones y 49 euros el de 4 sesiones.

Inscripciones: Escribiendo a Felix Azagra, director de la escuela de Pádel, a la dirección f.azagra@club-tenis.com

Avisos

- El último día para la admisión de inscripciones es el jueves anterior a la semana solicitada.
- Los alumnos deben presentarse en el horario elegido en las pistas 1-2-3. En el caso de que haya alumnos que no encajen (por nivel o edad) en el horario elegido, se les avisará con anterioridad para ofertarles otro horario.



Gimnasia Artística

Se ofertan cursos semanales dirigidos a las alumnas de los niveles de iniciación, perfeccionamiento y competición de esta escuela. Las clases se imparten las semanas del 12 de junio al 11 de agosto.



CURSOS PARA LOS NIVELES DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Se imparten 3 sesiones semanales de 1 hora de duración: 3 horas de clase a la semana.

Horarios:

- Semanas del 12 al 23 de junio: lunes, miércoles y viernes de 17 a 18 h.
- Semanas del 26 de junio al 11 de agosto: lunes, miércoles y viernes de 12:30 a 13:30 h.

Precio:

- La inscripción semanal tiene un precio de 17 euros.

Inscripciones: En oficinas o escribiendo a deportes@club-tenis.com.

CURSOS PARA EL NIVEL DE COMPETICIÓN

Se imparten 3 sesiones semanales de 2,5 horas de duración: 7,5 horas de clase a la semana.

Horarios:

- Semanas del 12 al 23 de junio: lunes, miércoles y viernes de 18 a 20:30 h.
- Semanas del 26 de junio al 11 de agosto: lunes, miércoles y viernes de 10 a 12:30 h.

Precio:

- La inscripción semanal tiene un precio de 22 euros.

Inscripciones: En oficinas o escribiendo a deportes@club-tenis.com.

Pelota

La escuela de Pelota ofrece cursos semanales para los niveles de iniciación, avanzado y precompetición. Los cursos se imparten las semanas del 24 al 28 de julio, del 31 de julio al 4 de agosto y del 7 al 11 de agosto.

NIVELES Y HORARIOS

- **Nivel de iniciación, para alumnos de 6 a 9 años:**
 - Clases los lunes y miércoles de 11 a 11:45 h.
- **Nivel avanzado, para alumnos de 10 a 13 años:**
 - Clases los lunes y miércoles de 11:45 a 12:30 h.
- **Nivel de precompetición, para alumnos de 14 a 17 años:**
 - Clases los lunes, miércoles y viernes de 10 a 11 h.

Los grupos estarán compuestos por un máximo de 6 inscritos.

Precio: 13 euros la semana para los grupos de iniciación y avanzado, y 19 euros la semana el grupo de precompetición.

Inscripciones: En la oficina o escribiendo a a.purroy@club-tenis.com

Posteriormente, del 21 al 25 de agosto, la escuela organizará el Torneo del Queso. A continuación, del 28 de agosto al 1 de septiembre, tendrá lugar el Torneo del Chorizo. Las inscripciones deberán realizarse al menos una semana antes de comenzar cada competición. La información completa de estos eventos se publicará en los boletines.



Tenis

Fechas: Se imparten cursos semanales, del 19 al 30 de junio y del 17 de julio al 1 de septiembre.

Inscripciones: A través de los siguientes formularios:

CAMPAMENTOS: [Acceder al formulario de inscripción de campamentos de tenis.](#)

RESTO DE PROPUESTAS: [Acceder al formulario de inscripción de los cursos de tenis.](#)

Avisos:

- En el caso de que haya alumnos que no encajen, por nivel o edad, en el horario elegido, se les avisará con anterioridad para ofertarles otro horario.
- Los precios indicados son para semanas de 5 jornadas. El precio para las semanas de 4 jornadas (del 24 al 28 de julio y del 14 al 18 de agosto) y para el campamento de 3 jornadas (21 a 23 de junio) será proporcional.
- El cierre de inscripción es el jueves anterior al inicio de la semana a las 20 h.
- Se ruega hacer la inscripción con tiempo para facilitar la organización de la actividad.
- Debe haber un mínimo de inscritos para que la actividad salga adelante.

Opciones

I. CAMPAMENTOS DE VERANO

- A partir de 6 años (nacidos entre 2011 y 2017).
- Los campamentos se ofrecen en tandas semanales (de lunes a viernes) del 21 de junio al 1 de julio y del 17 de julio al 1 de septiembre.
- Se combinan clases y juegos relacionados con el tenis, con el almuerzo y una hora de piscina.
- Niveles: De iniciación a perfeccionamiento.
- Horarios: De 8 o 9 a 14 o 16 h, de lunes a viernes.
- Precios:
 - Precio para una tanda semanal (5 jornadas consecutivas, de lunes a viernes):
 - De 8 a 14 h: 136 €
 - De 9 a 14 h: 116 €
 - De 8 a 16 h: 214 €
 - De 9 a 16 h: 194 €
 - Precio para dos tandas consecutivas (10 jornadas):
 - De 8 a 14 h: 245 €
 - De 9 a 14 h: 205 €
 - De 8 a 16 h: 401 €
 - De 9 a 16 h: 361 €

II. MINITENIS (Bola naranja)

- Para niños y niñas de 4 a 7 años.
- Espacios, dimensiones y material adaptado para el alumnado.
- Se imparte 1 hora de clase al día, de lunes a viernes.
- La sesión está compuesta de técnica y juegos.
- Niveles: Iniciación.
- Horarios: De 10 a 12 h o de 17 a 19 h.
- Precio: 53 euros

III. INFANTIL Y PRECOMPETICIÓN

- De 7 a 16 años.
- Grupos de 6 a 8 alumnos para infantil y de 4 a 6 para precompetición.
- Se imparten 1 o 2 horas de clase al día, de lunes a viernes.
- Las sesiones están compuestas de técnica, táctica y juegos adaptados.
- Niveles: Iniciación, perfeccionamiento y precompetición.
- Horarios: Mañanas de 9 a 14 h y tardes de 16 a 19 h.
- Precios:
 - Para grupos de 6 alumnos: 1 hora al día: 53 euros; 2 horas al día: 95 euros.
 - Para grupos de 7 u 8 alumnos: 1 hora al día: 47 euros; 2 horas al día: 82 euros.

IV. COMPETICIÓN

Se definirá una oferta concreta cada semana, en función de las competiciones en juego y la disponibilidad del alumnado y monitores.

Los entrenos semanales darán comienzo el 12 de junio en caso que haya inscripciones suficientes.

En función de la disponibilidad de alumnado y monitores habrá dos sistemas de entreno:

- **Control y puntos:**
 - Un entrenador en dos pistas con 7 u 8 alumnos y/o alumnas.
 - Precio hora: 35 euros
- **Entreno de competición:**
 - Un entrenador en una pista con 4 alumnos y/o alumnas.
 - Precio semana (una hora al día): 53 euros

V. CLASES PARA ADULTOS

- A partir de 15 años.
- Grupos de 4 alumnos.
- Se imparte una hora de clase al día, de lunes a viernes, o bien una hora o dos a la semana, con un mínimo de cinco sesiones.
- Niveles: Todos.
- Horarios: Mañanas de 11 a 15 h y tardes de 17 a 21 h.
- Precio de cinco sesiones: 50 euros

VI. MONOGRÁFICO DE SERVICIO

- A partir de 12 años
- Duración: 30 minutos
- Alumnado mínimo: 4 personas
- Precio: 12 euros por persona
- Horario: a determinar con la sección.

MÁS INFORMACIÓN

Para más información, se debe contactar con María Garai en el correo electrónico m.garai@club-tenis.com



Actividades Deportivas

Se impartirán actividades deportivas en sala las semanas del 12 al 30 de junio y del 17 de julio al 1 de septiembre. Concretamente se ofrecen estas actividades:

- **Body pump:** Actividad que trabaja los principales grupos musculares. Fortalece y tonifica todo el cuerpo. Intensidad: alto.
- **Ciclo indoor:** Actividad que pretende la mejora cardiovascular en una bicicleta estática acompasando el ritmo del pedaleo con la música. Intensidad: alto.
- **Ciclo tónico:** 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.
- **Fitness:** Actividad que pretende mejorar el tono muscular de toda la musculatura del cuerpo utilizando fundamentalmente barras y discos. Intensidad: medio-alto.
- **GAP:** Actividad de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas. Se utiliza música como método de apoyo y motivación para que las clases sean más dinámicas y entretenidas. Nivel de intensidad: medio.
- **Interval Training:** Es un sistema interválico que combina ejercicios aeróbicos con labores de tonificación. Mejora la capacidad cardiovascular y la resistencia corporal. Intensidad: Medio - Alto.
- **Marcha Nórdica sénior:** ejercicio físico aeróbico moderado que proviene del esquí del fondo. 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 del tren inferior. Nivel de intensidad: bajo - medio.
- **Pilates:** actividad que trabaja la musculatura especialmente de la zona abdominal, lumbar y cintura pélvica combinada con un control de la relajación y respiración. Intensidad: Suave.

HORARIOS: El horario semanal de las sesiones deberá consultarse en el apartado de reserva de actividades de la app o de la web del Club.

INSCRIPCIÓN: las inscripciones se realizarán por sesiones sueltas. El socio debe reservar su plaza en la clase deseada a través de la web o de la app y el Club le facturará posteriormente las sesiones reservadas.

PRECIO: Cada sesión suelta tiene un precio de 8 euros.

MÁS INFORMACIÓN: Para solicitar más información, pueden enviar un correo electrónico a deportes@club-tenis.com



Club Tenis
Pamplona