

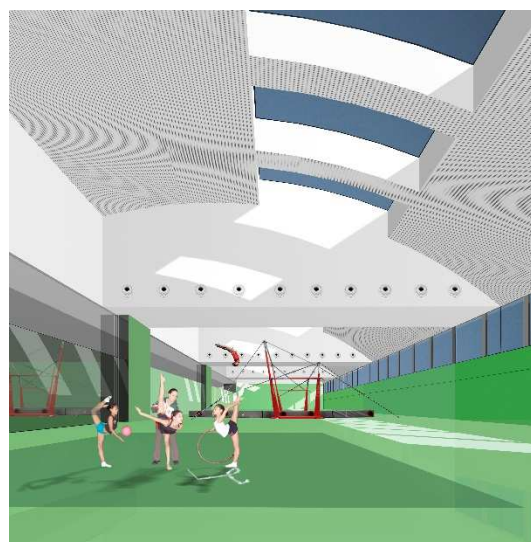
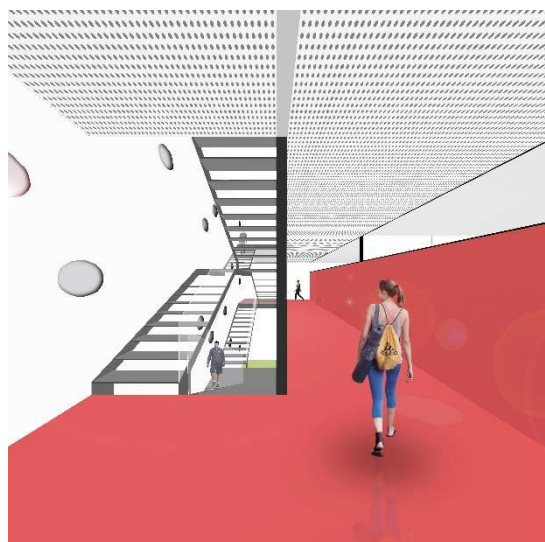


Temporada Deportiva 2018/2019

Organigrama de salas



Club Tenis
Pamplona
1918 - 2018



SALA MUTILVA 1

Sala situada en la planta baja del nuevo edificio de salas, junto a la entrada de la calle Mutilva.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 - 8:30		Body Pump Lourdes Arana		Body Pump Lourdes Arana	
8:30 - 9					
9 - 9:30		Core Av. Lourdes Arana		Core Av. Lourdes Arana	
9:30 - 10	Gimnasia Senior Mariana Sampastú	Gimnasia Senior Mariana Sampastú	Gimnasia Senior Mariana Sampastú	Gimnasia Senior Mariana Sampastú	Gimnasia Senior Mariana Sampastú
10 - 10:30					
10:30 - 11	Gimnasia Senior Mariana Sampastú	Gimnasia Senior Mariana Sampastú	Gimnasia Senior Mariana Sampastú	Gimnasia Senior Mariana Sampastú	Gimnasia Senior Mariana Sampastú
11 - 11:30					
11:30 - 12					
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30					
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15					
15 - 15:30					
15:30 - 16		Fitness Art Ángel García		Fitness Art Ángel García	Tonificación Lourdes Arana
16 - 16:30					
16:30 - 17		Fitness Art Rosa López		Fitness Art Rosa López	Interval Training Lourdes Arana
17 - 17:30					
17:30 - 18					
18 - 18:30	Zumba Iñaki García	Fitness Art Rosa López	Zumba Iñaki García	Fitness Art Rosa López	Hip Hop inf. Iñaki García
18:30 - 19					
19 - 19:30	Ent. Funcional Javi Urtasun	Zumba Iñaki García	Ent. Funcional Javi Urtasun	Zumba Iñaki García	Hip Hop Iñaki García
19:30 - 20					
20 - 20:30	GAP Mariana Sampastú	Fitness Art Rosa López	GAP Mariana Sampastú	Fitness Art Rosa López	
20:30 - 21					
21 - 21:30	Free Training Iñaki García	Fitness Art Rosa López	Free Training Iñaki García	Fitness Art Rosa López	
21:30 - 22					

SALA MUTILVA 2

Sala situada en la primera planta del nuevo edificio de salas, junto a la entrada de la calle Mutilva.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 - 9:30	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido
9:30 - 10					
10 - 10:30	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido
10:30 - 11					
11 - 11:30	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	Pilates Susana Lapido	
11:30 - 12					
12 - 12:30	Core Susana Lapido		Core Susana Lapido		
12:30 - 13					Core Lourdes Arana
13 - 13:30		Core Lourdes Arana	Core Lourdes Arana		
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15	Pilates Lourdes Arana				Pilates Lourdes Arana
15 - 15:30					
15:30 - 16	Pilates Maday Cabrera	Pilates Mariana Sampastú	Pilates Maday Cabrera	Pilates Mariana Sampastú	
16 - 16:30					
16:30 - 17		Pilates Mariana Sampastú		Pilates Mariana Sampastú	
17 - 17:30	Pilates Lourdes Arana		Pilates Lourdes Arana		
17:30 - 18					
18 - 18:30	Pilates Mariana Sampastú		Pilates Mariana Sampastú		
18:30 - 19		Interval Training Lourdes Arana		Interval Training Lourdes Arana	
19 - 19:30	Pilates Mariana Sampastú		Pilates Mariana Sampastú		
19:30 - 20		Pilates Lourdes Arana		Pilates Lourdes Arana	
20 - 20:30	Prep. Física Asier Leoz		Prep. Física Asier Leoz		
20:30 - 21		Pilates Lourdes Arana		Pilates Lourdes Arana	
21 - 21:30	Pilates Mariana Sampastú		Pilates Mariana Sampastú		
21:30 - 22					

SALA MUTILVA 3

Sala situada en la primera planta del nuevo edificio de salas, junto a la entrada de la calle Mutilva.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 - 9:30		GAP		GAP	
9:30 - 10		Maday Cabrera		Maday Cabrera	
10 - 10:30		GAP		GAP	
10:30 - 11		Maday Cabrera		Maday Cabrera	
18:30 - 19	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	
19 - 19:30	Taekwondo	Mikel Martínez	Taekwondo	Mikel Martínez	
19:30 - 20	Mikel Martínez	Taekwondo	Mikel Martínez	Taekwondo	
20 - 20:30	Taekwondo	Mikel Martínez	Taekwondo	Mikel Martínez	
20:30 - 21	Mikel Martínez	Taekwondo	Mikel Martínez	Taekwondo	
21 - 21:30	Prep. Física	Mikel Martínez	Prep. Física	Mikel Martínez	
21:30 - 22	Asier Leoz		Asier Leoz		

DECLARACIÓN DE VALORES DEPORTIVOS DE NUESTRO CLUB

- C. Compromiso
- T Tolerancia y respeto
- E Esfuerzo y equipo
- N Nobleza y juego limpio
- I Igualdad e integración
- S Salud

SALA MUTILVA 4

Sala situada en la segunda planta del nuevo edificio de salas, junto a la entrada de la calle Mutilva.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 - 9:30		Core		Core	
14 - 14:30		MMA Víctor Armisén		MMA Víctor Armisén	
14:30 - 15					
17 - 17:30	Yoga Mindfulness Pili Méndez		Yoga Mindfulness Pili Méndez		
17:30 - 18					
18 - 18:30	Judo Víctor Rojas	Judo Miguel Inda	Judo Víctor Rojas	Judo Miguel Inda	
18:30 - 19					
19 - 19:30	Prep. Física Asier Leoz	Judo Miguel Inda	Prep. Física Asier Leoz	Judo Miguel Inda	
19:30 - 20					
20 - 20:30	Prep. Física Ángel García	MMA Víctor Armisén	Prep. Física Ángel García	MMA Víctor Armisén	
20:30 - 21					
21 - 21:30	Prep. Física Ángel García	Prep. Física Ángel García	Prep. Física Ángel García	Prep. Física Ángel García	
21:30 - 22					

SALA MUTILVA 5

Sala situada en la segunda planta del nuevo edificio de salas, junto a la entrada de la calle Mutilva.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30 - 18	Gimnasia Artística (Pregimnasia) Irati Zozaya	Gimn. A. (Iniciac.) Nora Zarranz Irati Zozaya	Gimn. A. (Avanz.) Nora Zarranz Tania Sesma	Gimn. A. (Iniciac.) Nora Zarranz Irati Zozaya	Gimn. A. (Avanz.) Nora Zarranz Tania Sesma
18 - 18:30					
18:30 - 19	Gimnasia Artística (Comp.) Maday Cabrera	Gimnasia Artística (Precomp.) Saira Garayoa Tania Sesma	Gimnasia Artística (Comp.) Maday Cabrera	Gimnasia Artística (Precomp.) Saira Garayoa Tania Sesma	Gimnasia Artística (Comp.) Maday Cabrera
19 - 19:30					
19:30 - 20					
20 - 20:30					

Sábado de 10 a 14 h: **Gimnasia Artística (Competición) con Maday Cabrera**

SALA DE CAZADORES

Sala situada junto a la guardería.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30 - 9					TRX Mariana Sampastú
9 - 9:30					
9:30 - 10					
10 - 10:30		Zumba Iñaki García		Zumba Iñaki García	
10:30 - 11					
11 - 11:30					
11:30 - 12		Actividad Cardio - Saludable Mariana Sampastú		Actividad Cardio - Saludable Mariana Sampastú	
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30					
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15	Ciclo Indoor Ángel García		Ciclo Indoor Ángel García		
15 - 15:30					
15:30 - 16		Ciclo Indoor Alicia Elizalde		Ciclo Indoor Alicia Elizalde	Ciclo Indoor Alicia Elizalde
16 - 16:30					
16:30 - 17					
17 - 17:30					
17:30 - 18					
18 - 18:30					
18:30 - 19					
19 - 19:30	Ciclo Indoor Alicia Elizalde	Ciclo Tonic Rosa López	Ciclo Indoor Alicia Elizalde	Ciclo Tonic Rosa López	
19:30 - 20					
20 - 20:30	Ciclo Indoor Alicia Elizalde	Ciclo Indoor Ángel García	Ciclo Indoor Alicia Elizalde	Ciclo Indoor Ángel García	
20:30 - 21					
21 - 21:30				Zumba Iñaki García	
21:30 - 22					

SALA DE MULTIACTIVIDAD

Sala situada en la planta -1 del edificio de vestuarios, junto a la termoterapia.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30 - 9		Yoga Minako Hiro		Yoga Minako Hiro	
9 - 9:30					
9:30 - 10					
10 - 10:30	Yoga Minako Hiro	Yoga Juanjo Armañanzas	Yoga Minako Hiro	Yoga Juanjo Armañanzas	Yoga Minako Hiro
10:30 - 11					
11 - 11:30					
11:30 - 12	Yoga Minako Hiro	Yoga Juanjo Armañanzas	Yoga Minako Hiro	Yoga Juanjo Armañanzas	Yoga Minako Hiro
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30	Yoga Minako Hiro		Yoga Minako Hiro		Yoga Minako Hiro
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15					
15 - 15:30					
15:30 - 16		Pilates Maday Cabrera		Pilates Maday Cabrera	
16 - 16:30					
16:30 - 17					
17 - 17:30					
17:30 - 18					
18 - 18:30	Core Lourdes Arana	Zumba infantil Iñaki García	Core Lourdes Arana	Zumba infantil Iñaki García	
18:30 - 19					
19 - 19:30		Prep. Física Ángel García		Prep. Física Ángel García	
19:30 - 20					
20 - 20:30					
20:30 - 21	Tai Chi Juanjo Armañanzas		Tai Chi Juanjo Armañanzas		
21 - 21:30					
21:30 - 22	Yoga Juanjo Armañanzas		Yoga Juanjo Armañanzas		
22 - 22:30					

CALENDARIO DE LA TEMPORADA DEPORTIVA 2018 / 2019

La temporada deportiva comienza el lunes 17 de septiembre de 2018.

Las clases de las actividades dirigidas acabarán el jueves 13 de junio de 2019, 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: 12 de octubre; 1 y 29 de noviembre; 3, 6 y 8 de diciembre, 19 de marzo y 1 de mayo.

Información sobre las actividades:

Tel. 948 233 700

www.club-tenis.com

deportes@cub-tenis.com



**Club Tenis
Pamplona**
1918 - 2018