

VERANO

20

22

**Oferta deportiva
y de campamentos**



Club Tenis
Pamplona

Campamentos

Dirigidos a niños y niñas de 4 a 12 años (nacidos entre 2010 y 2018).



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 23 de junio al 5 de julio y del 18 de julio al 2 de septiembre.**

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

HORARIOS:

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

PRECIOS:

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

- 96 euros de 9 a 14 h.
- 170 euros de 9 a 16 h.

Precio para las tandas del 23 y 24 de junio y del 4 y 5 de julio (2 jornadas):

- 39 euros de 9 a 14 h.
- 68 euros de 9 a 16 h.

Precio para las tandas del 26 al 29 de julio y del 16 al 19 de agosto (4 jornadas):

- 77 euros de 9 a 14 h.
- 136 euros de 9 a 16 h.

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 cancelaciones 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:

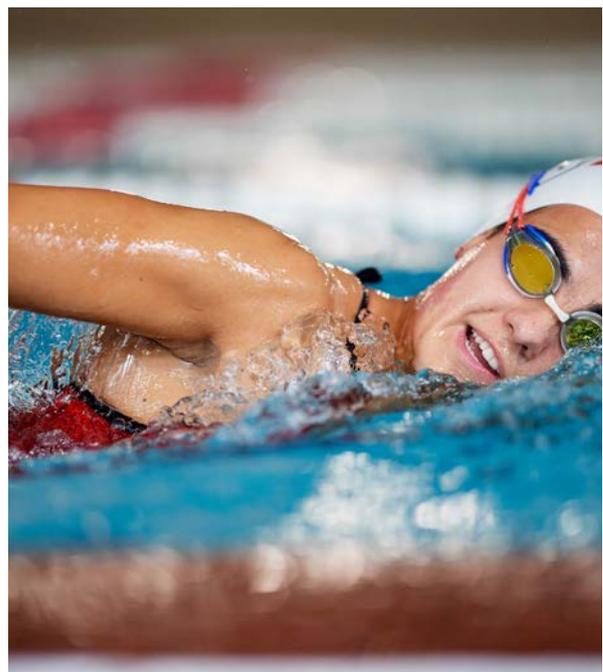
Para solicitar más información, pueden escribir a comunicacion@club-tenis.com

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 13 de junio al 1 de julio, 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 19 de mayo a través del siguiente formulario de la web del Club:

[Acceder al formulario de inscripción a los cursos de junio.](#)

- El 24 de mayo las inscripciones serán publicadas por grupos y se señalarán aquellos con más demandantes que plazas ofertadas. El 25 de mayo se realizará el sorteo para asignar las plazas de estos grupos.
- A partir del 25 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.

Se imparten las semanas del 13 al 17 de junio, del 20 al 24 de junio y del 27 de junio al 1 de julio. El precio de cada curso semanal son 31 euros.

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.

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.

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.

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 13 de junio y finaliza el 1 de julio.

Opción de 1 clase semanal:

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 25 euros.

Opción de 2 clases semanales:

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 50 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 13 de junio y finaliza el 1 de julio. Su precio son 37 euros.

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

CURSOS INFANTILES DE VERANO

CARACTERÍSTICAS

Del 18 de julio al 2 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.

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 18 de julio al 22 de julio (5 sesiones): 31 euros.
- Del 26 de julio al 29 de julio (4 sesiones): 25 euros.
- Del 1 de agosto al 5 de agosto (5 sesiones): 31 euros.
- Del 8 de agosto al 12 de agosto (5 sesiones): 31 euros.
- Del 16 de agosto al 19 de agosto (4 sesiones): 25 euros.
- Del 22 de agosto al 26 de agosto (5 sesiones): 31 euros.
- Del 29 de agosto al 2 de septiembre (5 sesiones): 31 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 13 al 17 de junio.
- Del 20 al 24 de junio.
- Del 18 al 22 de julio.
- Del 26 al 29 de julio (4 clases).
- Del 1 al 5 de agosto.
- Del 8 al 12 de agosto.
- Del 16 al 19 de agosto (4 clases).
- Del 22 al 26 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: 59 euros el curso de 5 sesiones y 47 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 13 de junio al 22 de julio y del 29 de agosto al 2 de septiembre.



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 13 al 26 de junio: lunes, miércoles y viernes de 17 a 18 h.
- Semanas del 27 de junio al 22 de julio y del 29 de agosto al 2 de de septiembre: lunes, miércoles y viernes de 12:30 a 13:30 h.

Precio:

- La inscripción semanal tiene un precio de 16 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 13 al 26 de junio: lunes, miércoles y viernes de 18 a 20:30 h.
- Semana del 27 de junio al 22 de julio y del 29 de agosto al 2 de de septiembre: lunes, miércoles y viernes de 10 a 12:30 h.

Precio:

- La inscripción semanal tiene un precio de 21 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 26 al 29 de julio, del 2 al 6 de agosto y del 9 al 13 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.
 - La semana del 26 de julio, las clases serán martes 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.
 - La semana del 26 de julio, las clases serán martes 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.
 - La semana del 26 de julio, las clases serán martes, miércoles y viernes de 10 a 11 h.

Los grupos estarán compuestos por un máximo de 6 inscritos.

Precio: 12 euros la semana para los grupos de iniciación y avanzado, y 18 euros la semana el grupo de precompetición.

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

Posteriormente, del 16 al 20 de agosto, la escuela organizará el Torneo del Queso. A continuación, del 23 al 27 de agosto, tendrá lugar el Torneo del Chorizo. La información sobre estos eventos se publicará en los boletines.



Tenis

Fechas: Se imparten cursos semanales, del 13 al 1 de julio y del 18 de julio al 2 de septiembre.

Inscripciones: Enviando un mail a m.garai@club-tenis.com. El último día para la admisión de inscripciones es el jueves anterior al comienzo de la tanda solicitada.

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 26 al 29 de julio y del 16 al 19 de agosto) y para el campamento de 2 jornadas (23 y 24 de junio) será proporcional.

Opciones

I. CAMPAMENTOS DE VERANO

- A partir de 6 años (nacidos entre 2010 y 2016).
- Los campamentos se ofrecen en tandas semanales (de lunes a viernes) del 23 de junio al 1 de julio y del 18 de julio al 2 de septiembre.
- Se combinan clases y juegos de tenis, con el almuerzo y una hora de piscina.
- Niveles: De iniciación a perfeccionamiento.
- Horarios: De 9 a 14 h, de lunes a viernes.
- En caso de que se desee el horario de 9 a 16 h, con comida, se debe hablar con María Garai.
- Precio:
 - Inscripción para una semana: 110 euros
 - Inscripción para dos semanas consecutivas: 195 euros

II. MINITENIS (Bola naranja)

- Para niños y niñas de 4 a 7 años.
- Grupos reducidos.
- 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: 50 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: 50 euros; 2 horas al día: 90 euros.
 - Para grupos de 7 u 8 alumnos: 1 hora al día: 45 euros; 2 horas al día: 78 euros.

IV. COMPETICIÓN

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

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

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 13 de junio al 1 de julio y del 18 de julio al 2 de septiembre. Concretamente se imparten 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 acompañando el ritmo del pedaleo con la música. Intensidad: alto.
- **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.
- **Entrenamiento Funcional:** Consiste en la ejecución de ejercicios cuyo objetivo es la preparación del cuerpo para mejorar la capacidad de reacción y desempeñarse de la manera más óptima en cualquier situación, incluyendo cualquier entorno deportivo y teniendo en cuenta las características individuales. Intensidad: Alto.
- **Fitness:** Actividad que pretende mejorar el tono muscular de toda la musculatura del cuerpo utilizando fundamentalmente barras y discos. Intensidad: medio-alto.
- **Interval Training:** Es un sistema interválico que consiste en alternar períodos cortos de esfuerzo intenso con otros de descanso. Combina ejercicios aeróbicos con labores de tonificación. Mejora la capacidad cardiovascular y la resistencia corporal. Intensidad: Medio - Alto.
- **Gimnasia Senior:** 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. 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 7,85 euros.

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



Club Tenis
Pamplona