

Verano 2019

OFERTA DEPORTIVA Y DE CAMPAMENTOS



Club Tenis
Pamplona

Campamentos Urbanos

Dirigidos a niños y niñas de 4 a 8 años (nacidos entre 2011 y 2015).



Tandas:

Del 20 de junio al 5 de julio: (PLAZAS AGOTADAS)

Del 15 al 31 de julio (13 jornadas)

Del 1 al 14 de agosto (10 jornadas)

Del 16 al 30 de agosto (11 jornadas)

Horarios y precios:

Tanda de 10 jornadas:

170 euros de 9 a 14 h y 285 euros de 9 a 16 h.

Tanda de 11 jornadas:

185 euros de 9 a 14 h y 308 euros de 9 a 16 h.

Tanda de 12 jornadas:

200 euros de 9 a 14 h y 336 euros de 9 a 16 h.

Tanda de 13 jornadas:

215 euros de 9 a 14 h y 360 euros de 9 a 16 h.

Inscripción para una semana:

En caso de querer realizar una inscripción de una semana –cinco jornadas consecutivas- el precio es de 93 euros para el horario de 9 a 14 h y 165 euros para el horario de 9 a 16 h. Esta inscripción no se permite en la tanda de junio.

Inscripciones: comunicacion@club-tenis.com

Condiciones:

Las inscripciones deben realizarse con al menos una semana de antelación.

Las plazas son limitadas (60 niños por tanda en julio y agosto y 70 en junio).

Una vez comenzado el campamento no se devolverá su importe.

En caso de que haya socios interesados en comenzar a las 8 h, deben indicarlo en el correo de inscripción.

Campamentos Deportivos

Dirigidos a niños y niñas de 8 a 14 años (nacidos entre 2005 y 2011).



Tandas:

Del 20 de junio al 5 de julio (12 jornadas)

Del 15 al 31 de julio (13 jornadas)

Del 1 al 14 de agosto (10 jornadas)

Del 16 al 30 de agosto (11 jornadas)

Horarios y precios:

Tanda de 10 jornadas:

170 euros de 9 a 14 h y 285 euros de 9 a 16 h.

Tanda de 11 jornadas:

185 euros de 9 a 14 h y 308 euros de 9 a 16 h.

Tanda de 12 jornadas:

200 euros de 9 a 14 h y 336 euros de 9 a 16 h.

Tanda de 13 jornadas:

215 euros de 9 a 14 h y 360 euros de 9 a 16 h.

Inscripción para una semana:

En caso de querer realizar una inscripción de una semana -cinco jornadas consecutivas- el precio es de 93 euros para el horario de 9 a 14 h y 165 euros para el horario de 9 a 16 h.

Inscripciones: deportes@club-tenis.com

Condiciones:

Las inscripciones deben realizarse con al menos una semana de antelación.

Las plazas son limitadas (60 niños por tanda).

Una vez comenzado el campamento no se devolverá su importe.

Natación

Se ofrecen clases de los niveles de familiarización, nivel 0, nivel 1 y perfeccionamiento.



Tandas y precio:

Del 15 de julio al 31 de julio (13 sesiones): 74 €

Del 1 al 14 de agosto (10 sesiones): 57 €

Del 16 al 31 de agosto (11 sesiones): 62,50 €

Se imparte una sesión diaria de 30 minutos, de lunes a viernes, en las piscinas exteriores.

Inscripciones: En la oficina o escribiendo a r.baigorri@club-tenis.com. Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción.

Niveles:

Familiarización: Para niños y niñas de 2 a 3 años. En este nivel hay 5 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.

Perfeccionamiento: Deben nadar por lo menos 15 metros de nado ininterrumpido sin material auxiliar. En este nivel hay 8 plazas por grupo.

Horarios

Del 15 al 31 de julio

Nivel 0	Nivel 1	Perfeccionamiento
De 12:00 a 12:30	De 12:00 a 12:30	De 12:30 a 13:00
De 12:30 a 13:00	De 17:00 a 17:30	De 13:00 a 13:30
De 17:00 a 17:30	De 17:30 a 18:00	De 18:30 a 19:00
De 17:30 a 18:00	De 18:00 a 18:30	

Del 1 al 14 de agosto

Familiarización	Nivel 0	Nivel 1	Perfeccionamiento
De 13:30 a 14:00	De 12:00 a 12:30	De 12:00 a 12:30	De 13:30 a 14:00
	De 12:30 a 13:00	De 12:30 a 13:00	De 18:00 a 18:30
	De 13:00 a 13:30	De 13:00 a 13:30	
	De 16:30 a 17:00	De 16:30 a 17:00	
	De 17:00 a 17:30	De 17:00 a 17:30	
	De 17:30 a 18:00	De 17:30 a 18:00	

Del 16 al 31 de agosto

Familiarización	Nivel 0	Nivel 1	Perfeccionamiento
De 17:00 a 17:30	De 12:00 a 12:30	De 12:30 a 13:00	De 12:00 a 12:30
	De 13:00 a 13:30	De 17:00 a 17:30	De 12:30 a 13:00
	De 17:30 a 18:00	De 18:00 a 18:30	De 13:00 a 13:30
	De 18:00 a 18:30		De 17:30 a 18:00

Pádel



Se imparte una sesión diaria de 1 hora de lunes a viernes.

Horarios: A elegir entre las 10 y las 21 h.

Precio: 57 euros.

*El precio para la semana con cuatro días de clase es de 45,60 €.

Inscripciones: Escribiendo a f.azagra@club-tenis.com o en oficinas.

El último día para la admisión de inscripciones es el jueves anterior al comienzo de las clases de la tanda solicitada.

Aviso: Los alumnos deberán 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.

Fechas:

Del 17 al 21 de junio

Del 15 al 19 de julio

Del 29 de julio al 2 de agosto

Del 5 al 9 de agosto

Del 19 al 23 de agosto

Del 24 al 28 de junio

Del 22 al 26 de julio

Del 12 al 16 de agosto*

Del 26 al 30 de agosto

Pelota

CURSOS



Días y horario:

Lunes, miércoles y viernes de 11 a 11:45 h.

Lunes, miércoles y viernes de 11:45 a 12:30 h.

Fechas y precio:

Del 15 al 26 de julio. 6 sesiones: 26 €

Del 29 de julio al 16 de agosto. 9 sesiones: 38 €

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

TORNEOS



- Torneo de **paleta cuero individual** en frontón de 30 m: del 17 al 22 de junio. Precio: 20 euros por persona.
- Torneo de **paleta paleta goma argentina por parejas** en frontón de 30 m: del 17 al 22 de junio. Precio: 15 € por pareja.
- Torneo del **Queso**: Del 19 al 23 de agosto. Precio: 21 € por pareja.
- Torneo del **Chorizo**: Del 26 al 30 de agosto. Precio: 21 € por pareja.
- Torneo del **Jamón de 2ª y torneo de goma argentina**: para mayores de 16 años. Del 19 al 31 de agosto. Precio: 27 € por pareja

Inscripciones: Escribiendo a a.purroy@club-tenis.com

Tenis

FECHAS:

Del 17 al 21 de junio

Del 24 al 28 de junio

Del 15 al 19 de julio

Del 22 al 26 de julio

Del 29 de julio al 2 de agosto

Del 5 al 9 de agosto

Del 12 al 16 de agosto*

Del 19 al 23 de agosto

Del 26 al 30 de agosto

Del 2 al 6 de septiembre

**Esta semana tiene un día festivo. El precio del curso se reduce proporcionalmente.*

Inscripciones: En la oficina o enviando un mail a m.garai@club-tenis.com

Aviso: Los alumnos deben presentarse en el horario elegido en las pistas 8-9-10. 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.

Opciones

I. CAMPAMENTOS DE VERANO

A partir de 6 años. Se imparten 3 horas de clase al día y una hora de piscina y almuerzo, de lunes a viernes.

Niveles: Iniciación y Avanzado

Horarios: De 9 a 13 h. Precio: 105 euros

II. MINITENIS

Para niños y niñas de 4 a 6 años. Grupos de 6 a 8 alumnos. Se imparte 1 hora de clase al día, de lunes a viernes.

Niveles: Iniciación y Avanzado

Horarios: De 9 a 14 h o de 16 a 20 h.

Precio: 46,50 euros

III. INFANTIL

A partir de 6 años. Grupos de 6 a 8 alumnos. Se imparten 1 o de 2 horas de clase al día, de lunes a viernes.

Niveles: Iniciación y medio

Horarios:

Cursos de 1 hora al día: Mañanas de 9 a 14 h y tardes de 16 a 20 h

Cursos de 2 horas al día: Mañanas de 9 a 11 h o de 11 a 13 h y tardes de 16 a 18 h o de 18 a 20 h.

Precios:

Cursos de 1 hora al día: 47 euros

Cursos de 2 horas al día: 85 euros

IV. PRECOMPETICIÓN Y COMPETICIÓN

Para niños y niñas de 7 a 18 años

Grupos de 4 a 6 alumnos. Se imparten 1, 2 horas de clase al día, de lunes a viernes.

Niveles: Iniciación y medio

Horarios: De 9 a 11 h, de 11 a 13 h, de 17 a 18 h o de 18 a 19 h.

Precios:

Cursos de 1 hora al día: 47 euros

Cursos de 2 horas al día: 85 euros

V. TECNIFICACIÓN

Para jugadores de competición.

Grupos de 4-6 alumnos. Se imparten 3 horas de clase por la mañana y una hora de partidos por la tarde. Total 4 horas.

Horarios: De 10-13 h y partidos de 17-18 h.

Precio: 105 euros

VI. ESCUELA DE ADULTOS

A partir de 15 años. Grupos de 4 o 5 alumnos. Se imparte una hora de clase al día, de lunes a viernes.

Niveles: Todos.

Horarios: Mañanas de 9 a 14 h y tardes de 16 a 20 h

Precio: 47 euros

VII. CLASES PARTICULARES

Se impartirán en el horario elegido siempre que haya disponibilidad de monitores.

Precios: el precio de la clase de una hora es de 30 €. El precio del bono de 5 son 125 €.

El cupo máximo de plazas por grupo es de 15 personas.

Actividades Deportivas

El Club ofrece clases de 9 actividades deportivas durante los meses de verano:

Body Pump: Actividad que trabaja los principales grupos musculares acompañados de una buena selección musical que fortalece y tonifica todo el cuerpo.

Nivel de intensidad: alto.

Ciclo indoor: Actividad que pretende la mejora cardiovascular en una bicicleta estática acompasando el ritmo del pedaleo con la música escogida.

Nivel de intensidad: alto.

Ciclo tónico: Actividad para quemar calorías y tonificar la musculatura que combina el ciclo indoor con el fitness.

Nivel de intensidad: medio-alto.

Core: Trabajo intenso específico de la zona denominada "core" (la componen los músculos abdominales, caderas, glúteos y espalda baja).

Nivel de intensidad: Suave.

Fitness art: Actividad que pretende mejorar el tono muscular de toda la musculatura del cuerpo utilizando fundamentalmente barras y discos.

Nivel de intensidad: medio-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.

Nivel de intensidad: suave.

Preparación física: Actividad que consiste en mejorar la condición física de los inscritos tanto a nivel aeróbico (con ejercicios de carrera, saltos, etc) como de fuerza y movilidad.

Nivel de intensidad: medio-alto.

Gimnasia senior: Actividad para socios mayores de 60 años que busca la mejora de la condición física en general (mejora Cardio vascular, de fuerza y de movilidad articular principalmente).

Nivel de intensidad: suave.

Yoga dinámico: Actividad que incide sobre la mejora de la fuerza a través del equilibrio postural combinando diversos ejercicios de respiración y movimiento.

Nivel de intensidad: suave.

¡Novedad! Bono Activo de Verano



Como novedad, este año por primera vez el Club te ofrece el Bono Activo de Verano.

Con este bono podrás acudir a todas las clases que quieras durante toda la temporada de verano, del 17 de junio al 31 de agosto.

Gracias al bono podrás disfrutar de las 9 actividades deportivas que se ofertan y asistir a todas las sesiones que quieras, siempre que te inscribas previamente a través de la web.

El bono activo de verano tiene un precio de 150 euros.

Inscripciones: Las inscripciones a las actividades de verano deben realizarse en la oficina o escribiendo a deportes@club-tenis.com. Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción.

En caso de que se quiera asistir a SESIONES SUELTAS, estas deben contratarse en la oficina. El precio son 10 euros por sesión.

OFERTA DE ACTIVIDADES DEL 17 DE JUNIO AL 5 DE JULIO

Body Pump con Lourdes Arana

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Martes y jueves de 8 a 9 h.

Precio: 55 euros.

Ciclo indoor con Alicia Elizalde

Lunes y miércoles de 8 a 9 h.

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h.

Martes y jueves de 21 a 22 h.

Precio: 55 euros.

Ciclo tonic con Rosa López

Martes y jueves de 19 a 20 h.

Precio: 55 euros.



Core con Lourdes Arana

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

Precio: 55 euros.

Fitness art con Rosa López

Martes y jueves de 18 a 19 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

Precio: 55 euros.

Gimnasia senior con Lourdes Arana

Lunes y miércoles de 10 a 11:30 h.

Precio: 80 euros.

Pilates con Lourdes Arana

Lunes y miércoles de 9 a 10 h.

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Precio: 55 euros.

Preparación física con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Precio: 55 euros.



Yoga dinámico con Pili Méndez

Martes y jueves de 9 a 10 h.

Precio: 55 euros.

Zumba con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

Precio: 55 euros.

*Con el Bono
Activo, practica
todo el deporte
que quieras en tu
Club este verano.*

OFERTA DE ACTIVIDADES DEL 15 AL 31 DE JULIO

Body Pump con Lourdes Arana

Lunes y miércoles de 19 a 20 h: 55 euros

Martes y jueves de 8 a 9 h: 45 euros

Ciclo indoor con Alicia Elizalde

Lunes y miércoles de 8 a 9 h: 55 euros

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h: 55 euros

Martes y jueves de 21 a 22 h: 45 euros

Ciclo tonic con Alicia Elizalde

Martes y jueves de 19 a 20 h.

Precio: 45 euros.

Core con Lourdes Arana

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

Precio: 45 euros.

Fitness con Alicia Elizalde

Martes y jueves de 20 a 21 h.

Precio: 45 euros.

Pilates con Lourdes Arana

Lunes y miércoles de 9 a 10 h.

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Precio: 55 euros.

Preparación física con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Precio: 55 euros.

Yoga con Minako Hiro

Lunes, miércoles y viernes de 10 a 11:30 h.

Precio: 105 euros.

Yoga dinámico con Pili Méndez

Martes y jueves de 9 a 10.

Precio: 45 euros.

Zumba con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

Precio: 55 euros.

OFERTA DE ACTIVIDADES DEL 1 AL 14 DE AGOSTO

Body Pump con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Martes y jueves de 8 a 9 h.

Precio: 35 euros.

Ciclo indoor con Alicia Elizalde

Lunes y miércoles de 8 a 9 h.

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h.

Martes y jueves de 21 a 22 h.

Precio: 35 euros.

Ciclo tonic con Rosa López

Martes y jueves de 19 a 20 h.

Precio: 35 euros.

Core con Sara Rozas

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

Precio: 35 euros

Fitness art con Rosa López

Martes y jueves de 18 a 19 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

Precio: 35 euros.

Pilates con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 9 a 10 h.

Precio: 35 euros.

Preparación física con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Precio: 35 euros.

Yoga dinámico con Pili Méndez

Martes y jueves de 9 a 10 h.

Precio: 35 euros.

Zumba con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

Precio: 35 euros.





OFERTA DE ACTIVIDADES DEL 16 AL 31 DE AGOSTO

Body Pump con Lourdes Arana

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Martes y jueves de 8 a 9 h.

Precio: 35 euros.

Ciclo indoor con Alicia Elizalde

Lunes y miércoles de 8 a 9 h.

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h.

Martes y jueves de 21 a 22 h.

Precio: 35 euros.

Ciclo tonic con Rosa López

Martes y jueves de 19 a 20 h.

Precio: 35 euros.

Core con Lourdes Arana

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

Precio: 35 euros

Fitness art con Rosa López

Martes y jueves de 18 a 19 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

Precio: 35 euros.

Pilates con Lourdes Arana

Lunes y miércoles de 9 a 10 h.

Precio: 35 euros.

Preparación física con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Precio: 35 euros.

Yoga dinámico con Pili Méndez

Martes y jueves de 9 a 10 h.

Precio: 35 euros.

Zumba con Sara Rozas

Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

Precio: 35 euros.

Sesiones deportivas gratuitas

Los viernes de todo el verano, el Club ofrece a los socios la posibilidad de asistir a sesiones gratuitas de algunas de las actividades deportivas más destacadas, con el fin de que las conozcan y practiquen deporte en el periodo estival.



SESIONES GRATUITAS OFERTADAS:

Viernes 21 de junio: **Body Pump** de 19 a 20 h.

Viernes 28 de junio: **Acuagym** de 12 a 13 h.

Viernes 5 de julio: **Zumba** de 20 a 21 h.

Viernes 19 de julio: **Ciclo tonic** de 19 a 20 h.

Viernes 26 de julio: **MMA** de 19 a 20 h.

Viernes 2 de agosto: **Zumba** de 19 a 20 h.

Viernes 9 de agosto: **Body Pump** de 19 a 20 h.

Viernes 23 de agosto: **Entrenamiento funcional** de 18 a 19 h.

Viernes 30 de agosto: **Yoga** de 19 a 20 h.

El único requisito para asistir es inscribirse previamente escribiendo a deportes@club-tenis.com