

Temporada Deportiva 2020-2021

ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Club Tenis
Pamplona

Inscripciones

Las inscripciones deben realizarse a través de 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.

Antiguos alumnos:

Los antiguos alumnos que quieran renovar su plaza deben hacerlo del 6 al 23 de agosto.

Nuevos alumnos:

Los nuevos alumnos deben realizar su inscripción a partir del 25 de agosto.

Calendario

La temporada deportiva 2020/2021 comenzará el lunes 21 de septiembre de 2020 y finalizará el sábado 12 de junio de 2021.

Vacaciones:

Navidad: del 23 de diciembre al 10 de enero (ambos inclusive).

Semana Santa: del 1 al 11 de abril (ambos inclusive).

Días festivos: 12 de octubre; 30 de noviembre; 3, 7 y 8 de diciembre; 19 de marzo y 1 de mayo.

Calendario de la temporada

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

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.

Modos de pago

En el momento de realizar la inscripción se podrá escoger entre dos modos de pago:

Modo de pago "tradicional"

A mediados de septiembre, 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 primer recibo se cobrará a mediados de octubre.
- El segundo recibo se cobrará a mediados de enero.
- El tercer y último recibo se cobrará a mediados de abril. En este recibo a los alumnos se les descontará el importe pagado como concepto de fianza.

Modo de pago “financiado”

Los socios tienen la posibilidad de financiar los cursos a través de la entidad bancaria CaixaBank.

Quienes escojan esta opción pagarán el curso en diez mensualidades del mismo importe.

Esta opción de pago debe escogerse en el formulario de inscripción a la temporada deportiva.

Avisos sobre el pago financiado:

- Se contactará desde la oficina del Club con los socios que hayan escogido esta opción, con el fin de concertar una cita personal en la que formalizar la documentación de la financiación.
- La inscripción a las actividades de la temporada 2020/2021 supone el compromiso de costear el curso completo. Por tanto, a los socios que se den de baja se les dejarán de cobrar las mensualidades posteriores a la baja pero se les cobrará un recargo del 17% del importe total del curso (es el mismo importe que se abona tradicionalmente como fianza del curso).
- Esta opción supone un coste financiero del 3% sobre el precio total del curso. Este incremento ya está incluido en las tarifas indicadas en este folleto.

Abdominal Exprés

Sesiones enfocadas a trabajar los músculos abdominales en periodos cortos e intensos de tiempo. Las clases tienen una duración de 30 minutos.

Nivel de intensidad: Alto.

Horarios, monitoras y salas:

- Lunes y miércoles de 20 a 20:30 h: monitores de Sedena, sala de multiactividad.
- Martes y jueves de 15:30 a 16 h: Susana Lapido, sala Mutilva 4.
- Martes y jueves de 17:30 a 18 h: Susana Lapido, sala Mutilva 3.

Precio:

- 3 cuotas de 45 euros cada una (135 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 13,9 euros (139 euros)

Acuagym

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 y jueves de 12 a 13 h.
- Martes y jueves de 20 a 21 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27.8 euros (278 euros)

- Lunes de 20 a 21 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

Body Combat

Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales. Coreografiado en base a una buena música, los participantes realizan golpes, puñetazos, patadas y katas, con lo que logran quemar calorías y obtienen una mayor resistencia cardiovascular.

Nivel de intensidad: alto.

Monitor: monitores de Sedena

Sala: Multiactividad

Horario: Martes y jueves de 20 a 21 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros)
- Precio financiado, 10 cuotas de 27,8 euros cada una (278 euros)

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, monitoras y salas:

- Lunes y miércoles de 10 a 11 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 2.
- Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 2.
- Martes y jueves de 8 a 9 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 1.
- Martes y jueves de 17 a 18 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 2.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27.8 euros (278 euros)

- Viernes de 19:30 a 20:30 h: monitores de Sedena, sala Mutilva 1.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

Boxeo

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

Nivel de intensidad: alto.

Monitor: Víctor Armisén

Sala: Mutilva 4

Horarios:

- Lunes y miércoles de 20:30 a 21:00 h.
- Martes y jueves de 15 a 15:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros)
- Precio financiado, 10 cuotas de 16,1 euros cada una (161 euros)

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

Sala: Mutilva 1.

Grupo infantil (para niños y niñas de 6 a 12 años)

- Viernes de 17:30 a 18:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

Grupo juvenil (para niños y niñas de 13 a 16 años)

- Viernes de 18:30 a 19:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

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.

Sala: Cazadores

Horarios y monitores:

- Lunes y miércoles de 14:30 a 15:30 h: Ángel García.
- Lunes y miércoles de 19 a 20 h: Alicia Elizalde.
- Lunes y miércoles de 20 a 21 h: Alicia Elizalde.
- Lunes y miércoles de 21 a 22 h: Alicia Elizalde.
- Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h: Alicia Elizalde.
- Martes y jueves de 20 a 21 h: Ángel García.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

- Viernes de 15:30 a 16:30 h: Alicia Elizalde.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

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

Sala: Sala de Cazadores

Horario: Martes y jueves de 19 a 20 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

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.

Horarios, monitoras y salas:

- Lunes y miércoles de 18 a 19 h: Lourdes Arana, sala de multiactividad.
- Lunes y miércoles de 19 a 20 h: Susana Lapido, sala de multiactividad.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

- Lunes y miércoles de 16:30 a 17 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 2.
- Martes y jueves de 9 a 9:30 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 1.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

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.

Profesor: Ángel García.

Horarios y salas:

- Lunes y miércoles de 19 a 20 h: sala Mutilva 1.
- Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h: sala de multiactividad.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Espalda Sana

Ejercicios enfocados al control postural (hábitos correctos), la fuerza muscular (tonificación y fortalecimiento de espalda y abdomen) y la movilidad articular.

Nivel de Intensidad: Medio.

Monitora: Susana Lapidó

Sala: Mutilva 3

Horario: Lunes y miércoles de 12 a 13 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,80 euros (278 euros)

Fitness

Actividad para endurecer y tonificar la musculatura del cuerpo. Utiliza principalmente barras, discos y mancuernas.

Nivel de intensidad: medio.

Sala: Mutilva 1

Horarios y monitores:

- Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h: Ángel García.
- Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h: Ángel García.
- Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h: Rosa López.
- Martes y jueves de 18 a 19 h: Rosa López.
- Martes y jueves de 20 a 21 h: Rosa López.
- Martes y jueves de 21 a 22 h: Rosa López.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Free Training

Actividad variada que entrena a través de distintas actividades de moda en el sector deportivo como GAP, entrenamiento funcional, zumba o abdominales.

Nivel de intensidad: medio-alto.

Monitor: Monitores de Sedena

Sala: Mutilva 1

Horario: Lunes y miércoles de 21 a 22 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

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, monitoras y salas:

- Lunes y miércoles de 20 a 21 h: Susana Lapido, sala Mutilva 1.
- Martes y jueves de 9 a 10 h: Maday Cabrera, sala Mutilva 2.
- Martes y jueves de 10 a 11 h: Maday Cabrera, sala Mutilva 2.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Gimnasia cardiosaludable

Inscritos derivados de los centros de salud.

Actividad que pretende mejorar la condición física individualizando los ejercicios y las cargas según las necesidades de cada inscrito. La planificación viene determinada por el Centro de Investigación y Medicina Deportiva.

Nivel de intensidad: suave.

Monitora: Mariana Sampastú.

Sala: Cazadores

Horario: Martes y jueves de 11:30 a 13 h.

Precio: Cuota mensual de 20 euros. La actividad está subvencionada por el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.

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.

Sala: Mutilva 1.

Horarios y monitoras:

- Lunes y miércoles de 9:30 a 10:30 h: Mariana Sampastú.
- Lunes y miércoles de 11 a 12 h: Mariana Sampastú.

Precio:

- 3 cuotas de 75 euros cada una (225 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 23,20 euros (232 euros)

- Martes y jueves de 10 a 11:30 h: Mariana Sampastú.
- Martes y jueves de 11:30 a 13 h: Lourdes Arana.

Precio:

- 3 cuotas de 105 euros cada una (315 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 32,45 euros (324,50 euros)

- Viernes de 9:30 a 10:30 h: Mariana Sampastú.
- Viernes de 11 a 12 h: Lourdes Arana.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

Gimnasia para grupos sensibles

Actividad para mejorar la condición física de los socios mayores de 60 que requieren un trabajo específico individual. Esta actividad está orientada a grupos de 5/6 personas como máximo que tengan un nivel de condición física bajo o que no puedan seguir el ritmo de una actividad colectiva.

Nivel de intensidad: Bajo.

Monitora: Mariana Sampastú

Sala: Mutilva 1

Horario: Lunes y miércoles de 12:30 a 13:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 150 euros cada una (450 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 46,4 euros (464 euros)

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.

Profesor: Juanjo Armañanzas

Sala: multiactividad

Horario: Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

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 y sala:

- Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h: sala Mutilva 2.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

- Viernes de 16:30 a 17:30 h: sala Mutilva 1.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

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 Armisén.

Sala: Mutilva 4

Horarios:

- Martes y jueves de 14 a 15 h.
- Martes y jueves de 20 a 21 h.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Pilates

El "método Pilates", o simplemente pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de 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, monitoras y salas:

- Lunes y miércoles de 9 a 10 h: Susana Lapido, sala Mutilva 3.
- Lunes y miércoles de 10 a 11 h: Susana Lapido, sala Mutilva 3.
- Lunes y viernes de 14:30 a 15:30 h: Susana Lapido, sala Mutilva 3.
- Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h: Maday Cabrera, sala de multiactividad.
- Lunes y miércoles de 17 a 18 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 2.
- Lunes y miércoles de 18 a 19 h: Mariana Sampastú, sala Mutilva 2.
- Lunes y miércoles de 19 a 20 h: Mariana Sampastú, sala Mutilva 2.
- Lunes y miércoles de 21 a 22 h: Susana Lapido, sala Mutilva 2.
- Martes y jueves de 9 a 10 h: Susana Lapido, sala Mutilva 3.
- Martes y jueves de 10 a 11 h: Susana Lapido, sala Mutilva 3.
- Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h: Mariana Sampastú, sala Mutilva 3.
- Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h: Maday Cabrera, sala de multiactividad.
- Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h: Mariana Sampastú, sala Mutilva 3.
- Martes y jueves de 19:30 a 20:30 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 2.
- Martes y jueves de 20:30 a 21:30 h: Lourdes Arana, sala Mutilva 2.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

- Viernes de 9 a 10 h: Susana Lapido, sala Mutilva 3.
- Viernes de 10 a 11 h: Susana Lapido, sala Mutilva 3.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

Grupos para mayores de 60 años:

- Lunes y miércoles de 11 a 12 h. Susana Lapido, sala Mutilva 3.
- Martes y jueves de 11 a 12 h. Susana Lapido, sala Mutilva 3.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

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: Ángel García.

Horarios y salas:

- Lunes y miércoles de 20 a 21 h: sala Mutilva 2.
- Lunes y miércoles de 21 a 22 h: sala Mutilva 2.
- Martes y jueves de 9 a 10 h: Sala Mutilva 2.
- Martes y jueves de 21 a 22 h: Sala de multiactividad.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Grupos para alumnos de las escuelas deportivas

- Martes de 19 a 20 h: sala de multiactividad.
- Jueves de 19 a 20 h: sala de multiactividad.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

Tonificación muscular

Actividad que pretende endurecer la musculatura del cuerpo utilizando principalmente barras, discos y mancuernas.

Nivel de intensidad: medio.

Monitora: Lourdes Arana

Sala: Mutilva 1.

Horario: Viernes de 15:30 a 16:30 h.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

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.

Sala: Cazadores

Horarios y monitoras:

- Lunes y miércoles de 7:15 a 7:45 h: Ana Iturriagagoitia.
- Lunes y miércoles de 8 a 8:30 h: Ana Iturriagagoitia.
- Martes y jueves de 7:15 a 7:45 h: Ana Iturriagagoitia.
- Martes y jueves de 8 a 8:30 h: Ana Iturriagagoitia.
- Viernes de 8:30 a 9:30 h: Mariana Sampastú.
- Viernes de 20:30 a 21:30 h: monitor de Sedena.

Precio:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,1 euros (161 euros)

- Martes y jueves de 9 a 10 h: Mariana Sampastú.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

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, monitores y salas:

- Lunes y miércoles de 8:30 a 10 h: Minako Hiro, sala de multiactividad.
- Lunes y miércoles de 10 a 11:30 h: Minako Hiro, sala de multiactividad.
- Lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 h: Minako Hiro, sala de multiactividad.
- Lunes y miércoles de 12:30 a 13:30 h: Minako Hiro, sala de multiactividad.
- Lunes y miércoles de 17 a 18:30 h: Pili Méndez, sala Mutilva 3.
- Lunes y miércoles de 21:30 a 22:30 h: Juanjo Armañanzas, sala de multiactividad.
- Martes y jueves de 8:30 a 10 h: Minako Hiro, sala de multiactividad.
- Martes y jueves de 10 a 11:30 h: Juanjo Armañanzas, sala de multiactividad.
- Martes y jueves de 11:30 a 13 h: Juanjo Armañanzas, sala de multiactividad.
- Viernes de 8:30 a 10 h: Minako Hiro, sala de multiactividad.
- Viernes de 10 a 11:30 h: Minako Hiro, sala de multiactividad.
- Viernes de 11:30 a 12:30 h: Minako Hiro, sala de multiactividad.

Precios:

Grupos de 2 horas a la semana:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,8 euros (278 euros)

Grupos de 3 horas a la semana:

- 3 cuotas de 119 euros cada una (357 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 36,8 euros (368 euros)

Grupo del viernes, sesión de 90 minutos:

- 3 cuotas de 78 euros cada una (234 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades 24,1 euros (241 euros)

Grupo del viernes, sesión de 60 minutos:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros)
- Pago financiado: 10 mensualidades 16,1 euros (161 euros)

Grupo del viernes, sesión de 90 minutos, para quienes ya van lunes y miércoles a yoga:

- 3 cuotas de 59.5 euros cada una (178,5 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 18,4 euros (184 euros)

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 y salas:

- Lunes y miércoles de 18 a 19 h: Sala Mutilva 1.
- Martes y jueves de 10 a 11 h: Sala Mutilva 1.
- Martes y jueves de 19 a 20 h: Sala Mutilva 1.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,80 euros (278 euros)

- Jueves de 21 a 22 h: sala de multiactividad.

Precios:

- 3 cuotas de 52 euros cada una (156 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 16,10 euros (161 euros)

Grupo para menores de 16 años

- Martes y jueves de 18 a 19 h: sala de multiactividad.

Precio:

- 3 cuotas de 90 euros cada una (270 euros).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 27,80 euros (278 euros)

BONO ACTIVO: "Flex" y "Plus"

El Club ofrece dos bonos activos: el Bono Activo Flex, que ofrece la posibilidad de asistir a 3 sesiones deportivas a la semana, y el Bono Activo Plus, con el que se puede acudir a todas las sesiones deportivas que se quiera.

Bono Activo "Flex"

El bono activo "Flex" se dirige a personas con horarios cambiantes o interés en probar distintas actividades.

El socio que disponga de este bono puede asistir a un máximo de **3 sesiones deportivas cada semana** en el horario que más le convenga.

Este bono incluye 30 sesiones de gimnasio a lo largo de toda la temporada.

El socio debe reservar previamente su plaza a través de la web o la app del Club.

Precio:

- 3 cuotas de 150 euros (450 euros por temporada).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 46,35 euros (463,50 euros).

Bono Activo "Plus": Practica todo el deporte que quieras en tu Club.

Con este bono se puede asistir a todas las sesiones de las actividades deportivas que se desee. Se trata de un bono ilimitado para la práctica de actividades deportivas.

Está orientado a personas con disponibilidad y un gran interés en practicar actividades deportivas diversas y en distintos horarios.

Este 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.

Precio:

- 3 cuotas de 200 euros (600 euros por temporada).
- Pago financiado: 10 mensualidades de 61,80 euros (618 euros).

Sesiones sueltas

Se podrá acudir a cualquier actividad, siempre y cuando haya plazas disponibles y el socio se inscriba previamente en la oficina.

Precio: 6 euros por sesión.

Avisos

- Cualquier clase podrá no ofrecerse si no cuenta con un número mínimo de inscritos.
- Los precios son los indicados salvo error tipográfico.

Contacto

Contacto de las actividades deportivas: Iñaki Tirapu, i.tirapu@club-tenis.com



Club Tenis
Pamplona