

# VERANO



**Oferta deportiva  
y de campamentos**



**Club Tennis  
Pamplona**

# Campamentos

Dirigidos a niños y niñas de 4 a 14 años (nacidos entre 2007 y 2017).



Los campamentos están compuestos por actividades deportivas, lúdicas y de socialización de los menores, al tiempo que favorecen la conciliación familiar.

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

## TANDAS:

Los campamentos se ofrecen en tandas semanales, de lunes a viernes, **del 22 de junio al 3 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).

## PRECIO:

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

- 95 euros de 9 a 14 h.
- 168 euros de 9 a 16 h.

Precio para dos tandas semanales (10 jornadas consecutivas, de lunes a viernes):

- 178 euros de 9 a 14 h.
- 290 euros de 9 a 16 h.

## INSCRIPCIONES:

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

## CONDICIONES:

- **Las inscripciones deben realizarse con al menos una semana de antelación.**
- Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción.
- La organización del campamento se realizará en función de la normativa sanitaria vigente.

## MÁS INFORMACIÓN:

Para solicitar más información, les animamos a escribir a [comunicacion@club-tenis.com](mailto:comunicacion@club-tenis.com)



# Natación

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



## Niveles:

- **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.
- **Perfeccionamiento:** Deben nadar por lo menos 15 metros de nado ininterrumpido sin material auxiliar. En este nivel hay 6 plazas por grupo.

**Los cursos son semanales y se ofrecen del 5 de julio al 3 de septiembre.**

**Se imparte una sesión diaria de 30 minutos, de lunes a viernes.**

**Precio:** 30 euros por curso semanal, compuesto por 5 sesiones de 30 minutos.

**Inscripciones:** En la oficina o escribiendo a [i.ballano@club-tenis.com](mailto:i.ballano@club-tenis.com).

Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción.

## **HORARIOS DE LA OFERTA DE CURSOS SEMANALES:**

### **SEMANA DEL 5 AL 9 DE JULIO**

#### Nivel 0:

- De 11 a 11:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

#### Nivel 1:

- De 11:30 a 12 h.
- De 12:30 a 13 h.
- De 17:30 a 18 h.

#### Perfeccionamiento:

- De 12 a 12:30 h.
- De 18 a 18:30 h.

### **SEMANA DEL 12 AL 16 DE JULIO**

#### Nivel 0:

- De 11 a 11:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

#### Nivel 1:

- De 11:30 a 12 h.
- De 12:30 a 13 h.
- De 17:30 a 18 h.

#### Perfeccionamiento:

- De 12 a 12:30 h.
- De 18 a 18:30 h.

### **SEMANA DEL 19 AL 23 DE JULIO**

#### 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 12 a 12:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

#### Perfeccionamiento:

- De 11 a 11:30 h.
- De 11:30 a 12 h.
- De 17 a 17:30 h.
- De 17:30 a 18 h.
- De 18 a 18:30 h.

### **SEMANA DEL 26 AL 30 DE JULIO**

#### 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 12 a 12:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

#### Perfeccionamiento:

- De 11 a 11:30 h.
- De 11:30 a 12 h.
- De 17 a 17:30 h.
- De 17:30 a 18 h.
- De 18 a 18:30 h.

## **SEMANA DEL 2 AL 6 DE AGOSTO**

### Nivel 0:

- De 11 a 11:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

### Nivel 1:

- De 11:30 a 12 h.
- De 12:30 a 13 h.
- De 17:30 a 18 h.

### Perfeccionamiento:

- De 12 a 12:30 h.
- De 18 a 18:30 h.

## **SEMANA DEL 9 AL 13 DE AGOSTO**

### Nivel 0:

- De 11 a 11:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

### Nivel 1:

- De 11:30 a 12 h.
- De 12:30 a 13 h.
- De 17:30 a 18 h.

### Perfeccionamiento:

- De 12 a 12:30 h.
- De 18 a 18:30 h.

## **SEMANA DEL 16 AL 20 DE AGOSTO**

### 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 12 a 12:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

### Perfeccionamiento:

- De 11 a 11:30 h.
- De 11:30 a 12 h.
- De 17 a 17:30 h.
- De 17:30 a 18 h.
- De 18 a 18:30 h.

## **SEMANA DEL 23 AL 27 DE AGOSTO**

### 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 12 a 12:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

### Perfeccionamiento:

- De 11 a 11:30 h.
- De 11:30 a 12 h.
- De 17 a 17:30 h.
- De 17:30 a 18 h.
- De 18 a 18:30 h.

## **SEMANA DEL 30 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE**

### Nivel 0:

- De 11 a 11:30 h.
- De 17 a 17:30 h.

### Nivel 1:

- De 11:30 a 12 h.
- De 12:30 a 13 h.
- De 17:30 a 18 h.

### Perfeccionamiento:

- De 12 a 12:30 h.
- De 18 a 18:30 h.

# 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 14 al 18 de junio.
- Del 21 al 25 de junio.
- Del 26 al 30 de julio.
- Del 2 al 6 de agosto.
- Del 9 al 13 de agosto.
- Del 16 al 20 de agosto.
- Del 23 al 27 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:** 57 euros el curso semanal.

**Inscripciones:** Escribiendo a [f.azagra@club-tenis.com](mailto:f.azagra@club-tenis.com) o en oficinas.

## 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.

## I. CURSOS SEMANALES PARA LOS NIVELES DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

- Semanas del 14 al 25 de junio: Se imparten tres sesiones semanales, que tienen lugar los lunes, miércoles y viernes de 16:30 a 18 h (4,5 horas de clase semanales).
- Semanas del 28 de junio al 3 de septiembre: Se imparten tres sesiones semanales, que tienen lugar los lunes, miércoles y viernes de 12 a 13:30 h (4,5 horas de clase semanales).

**Precio:** La inscripción semanal tiene un precio 20 euros.

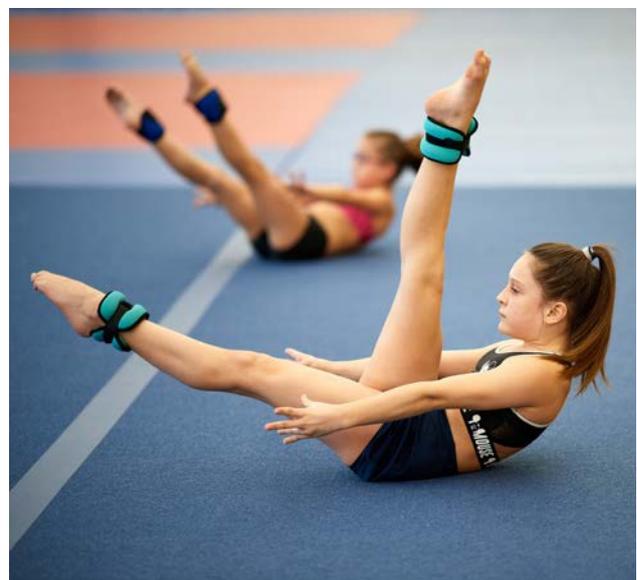
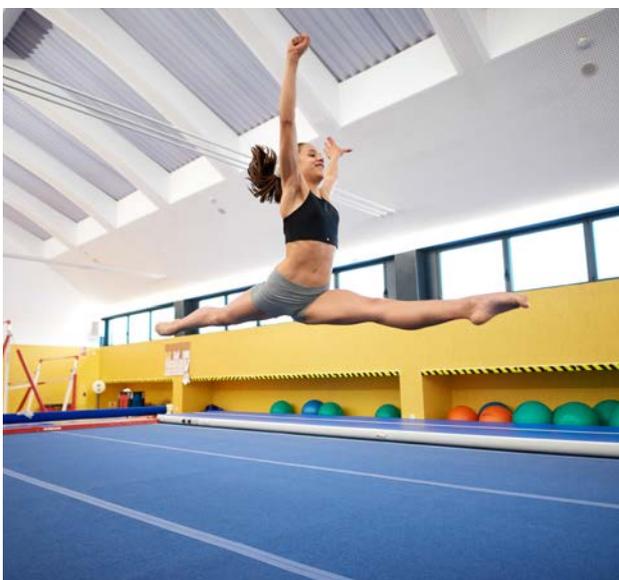
**Inscripciones:** En oficinas o escribiendo a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com).

## II. CURSOS SEMANALES PARA EL NIVEL DE COMPETICIÓN

- Semanas del 14 al 25 de junio y del 6 al 17 de septiembre: Se imparten tres sesiones semanales, que tienen lugar los lunes, miércoles y viernes de 18 a 20:30 h (7,5 horas de clase semanales).
- Semanas del 28 de junio al 3 de septiembre: Se imparten tres sesiones semanales, que tienen lugar los lunes, miércoles y viernes de 9:30 a 12 h (7,5 horas de clase semanales).

**Precio:** La inscripción semanal tiene un precio 20 euros.

**Inscripciones:** En oficinas o escribiendo a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com).



# Pelota

## 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.

## Los cursos se imparten las siguientes semanas:

- Del 14 al 18 de junio.
- Del 21 al 25 de junio.
- Del 12 al 16 de julio.
- Del 19 al 23 de julio.
- Del 26 al 30 de julio.
- Del 2 al 6 de agosto.
- Del 9 al 13 de agosto.

**Precio:** 10 euros la semana para los grupos de iniciación y avanzado, y 14 euros la semana el grupo de precompetición.

**Inscripciones:** En la oficina o escribiendo a [a.purroy@club-tenis.com](mailto:a.purroy@club-tenis.com)



# Tenis

## **Fechas:**

Se impartirán cursos semanales, todas las semanas del 14 de junio al 27 de agosto.

**Inscripciones:** Enviando un mail a [m.garai@club-tenis.com](mailto:m.garai@club-tenis.com)

El último día para la admisión de inscripciones es el jueves anterior al comienzo de las clases de la tanda solicitada, a las 20 h.

**Aviso:** 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 (nacidos entre 2009 y 2015).

El campamento se imparte en tandas semanales.

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: 107 euros

Inscripción para dos semanas consecutivas: 188 euros

En caso de inscribirse para más de dos semanas, se ruega consultar precio.

### **II. MINITENIS**

Para niños y niñas de 4 a 7 años.

Grupos reducidos de alumnos.

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: 48 euros

### III. INFANTIL

De 7 a 13 años.

Grupos de 6 a 8 alumnos.

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 y perfeccionamiento.

Horarios: Mañanas de 9 a 14 h y tardes de 16 a 19 h

Precios:

- Para grupos de 6 alumnos: 1 hora al día: 48 euros; 2 horas al día: 87 euros.
- Para grupos de 7 u 8 alumnos: 1 hora al día: 43 euros; 2 horas al día: 75 euros.

### IV. PRECOMPETICIÓN

Para niños y niñas de 7 a 18 años

Grupos de 4 a 6 alumnos.

Se imparten 1 o 2 horas de clase al día, de lunes a viernes.

Niveles: Precompetición y competición.

Horarios: Mañanas de 9 a 14 h y tardes de 17 a 19 h.

Precios:

- Cursos de 1 hora al día: 48 euros
- . Cursos de 2 horas al día: 87 euros





## **V. COMPETICIÓN**

Para jugadores de competición.

Grupos de 4-6 alumnos.

Se imparten 3 horas al día, de lunes a viernes: dos horas de clase y una hora de partidos.

Horarios: De 8 a 10 h, de 10 a 14 h o de 15 a 17 h.

Precio: 91 euros

## **VI. ESCUELA DE 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: 48 euros

## **VII. CLASES PARTICULARES**

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

Para más información sobre las clases particulares, se debe contactar con María Garai a través del correo electrónico [m.garai@club-tenis.com](mailto:m.garai@club-tenis.com)

# Actividades Deportivas

Del 14 de junio al 3 de septiembre, el Club ofrece clases de 9 actividades deportivas:

- **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.
- **Core:** Trabajo intenso específico de la zona denominada "core" (la componen los músculos abdominales, caderas, glúteos y espalda baja). 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.
- **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.
- **Preparación física:** Consiste en mejorar la condición física de los inscritos a nivel aeróbico (con ejercicios de carrera, saltos, etc) y de fuerza y movilidad. Intensidad: medio-alto.
- **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. 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.

## Modos de inscripción a las actividades

Se ofrecen tres modos de inscripción a las actividades deportivas de verano:

- Inscripción por **sesiones sueltas**: en esta opción, el socio debe reservar su plaza en la clase a través de la web o de la app. El Club les facturará posteriormente las sesiones reservadas cada mes.
- **Bono Mes**: los socios que opten por el "Bono Mes" podrán ir a todas las actividades deportivas que deseen durante el mes que deseen (segunda quincena de junio, julio o agosto). Antes de ir a la actividad, deberán reservar su plazas a través de la web o la app. Además, durante ese mismo tiempo podrán acceder al gimnasio del Club. Este bono debe contratarse en la oficina o escribiendo a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com)
- **Bono Verano**: los socios que contraten el "Bono Verano" podrán ir a todas las actividades deportivas que deseen durante todo el verano: del 14 de junio al 3 de septiembre. Antes de ir a la actividad, deberán reservar su plazas a través de la web o la app. Además, durante ese mismo tiempo podrán acceder al gimnasio del Club. Este bono debe contratarse en la oficina o escribiendo a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com)

## Precios

- Sesión suelta: 7,65 euros
- Bono Mes:
  - Del 14 al 30 de junio: 40 euros
  - Del 1 al 31 de julio: 75 euros
  - Del 1 al 31 de agosto: 75 euros
- Bono Verano: 175 euros

## Más información

Para más información, les animamos a escribir a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com)



Club Tenis  
Pamplona