

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

**TEMPORADA  
2026-2027**



Club Tenis  
Pamplona

# Opciones de inscripción

Para la temporada 2026-2027, el Club ofrecerá tres modalidades de inscripción para las actividades deportivas.

## 01 **Inscripción a un grupo concreto para toda la temporada**

Las personas interesadas en tener una plaza fija en un determinado horario de una actividad concreta deben realizar la inscripción a través del formulario habilitado en la web o la app del Club.

La inscripción a grupos concretos para toda la temporada es la única opción para garantizarse la plaza en el horario u horarios deseados para todo el curso.

## 02 **Inscripción por sesiones sueltas**

Las personas interesadas en asistir a cualquier actividad de entre las ofertadas deberán reservar su plaza a través de la página web o la app del Club.

Esta opción no garantiza tener plaza siempre en el grupo deseado, sino que se debe escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar la reserva.

## 03 **Bono Activo**

El Club ofrece la opción de Bono Activo, con el que se puede acudir a todas las sesiones deportivas que se quiera.

Con este bono, además, se puede acceder al gimnasio del Club 30 veces durante la duración del curso sin ningún coste añadido.

Esta opción no garantiza tener plaza siempre en el grupo deseado, sino que se debe escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar la reserva.

# 01. Inscripción a un grupo concreto para toda la temporada

---

Las personas que escojan esta opción tendrán su plaza fija para toda la temporada en el grupo que deseen. **Se trata de la única opción para garantizarse la plaza en el horario u horarios deseados para toda la temporada.**

Las inscripciones a un grupo concreto se deben realizar a través del formulario habilitado en la web del Club.

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

- El plazo de inscripción **comienza el lunes 8 de junio** para todos los socios.
- Las plazas se asignarán por orden de inscripción. En el momento en el que un grupo se llene, las inscripciones a ese horario pasarán a formar una lista de espera.
- En caso de duda, los animamos a no realizar la inscripción. **El importe de fianza, una vez inscrito, no se devolverá ya que supone la reserva de la plaza.**
- Si para el 31 de agosto no se cuenta con un número mínimo de inscritos en alguna actividad, esta se suprimirá. Solo en este caso se avisará a los inscritos.

## PRECIO

**El precio de la inscripción a una actividad es de 3 cuotas de 63 euros cada una (189 euros en total), para una hora de actividad a la semana durante todo el curso.**

En el caso de las clases con otra duración (como yoga, marcha nórdica) o de las actividades con dos sesiones semanales (como MMA), el precio será proporcional.

## PLAZOS DE PAGO

En el momento de la inscripción, 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 primero se cobrará a **mediados de octubre**, el segundo a **mediados de enero** y el tercero a **mediados de abril**. En este recibo se descontará el importe pagado como concepto de fianza.

Las personas que se den de alta en las actividades antes del 31 de diciembre de 2026 deberán abonar el curso completo. Quienes se den de alta entre el 1 de enero y el 15 de abril de 2027, abonarán dos cuotas trimestrales y quienes se inscriban a partir del 16 de abril solo deberán pagar una cuota trimestral.

## 02. Sesiones Sueltas

---

Los socios interesados en asistir a cualquier actividad de entre las ofertadas deberán reservar su plaza a través de la página web o la app del Club.

**Esta opción no garantiza tener plaza siempre en el grupo deseado, sino que se debe escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar la reserva.**

Cada sesión deportiva de 1 hora tiene un precio de **7,50 euros**.

### **PROCESO DE RESERVA DE PLAZAS**

Para reservar una plaza, el socio debe acceder al Área del Socio de la web con sus datos de usuario y contraseña (si no tienen estos datos pueden solicitarlos en la oficina).

En este apartado, deben seleccionar la opción "Reserva de Actividades". Una vez dentro de la reserva de actividades, verán todas las actividades que el Club ofrece en la semana actual y en la siguiente, con su horario y sala. Bajo el nombre de cada actividad, en la parte inferior del cuadro a la derecha, figurarán las plazas que quedan libres en esa sesión. Para reservar una de esas plazas, simplemente se debe clicar en el cuadrado de esa actividad.

La apertura de plazas para la semana siguiente se realiza el lunes a las 9 h.

Las plazas que no vayan a utilizarse deben cancelarse. Esta cancelación puede realizarse hasta 1 hora antes del comienzo de la clase. Para cancelar la sesión, se debe entrar al apartado de Reserva de Actividades y clicar encima de la sesión en la que se tenía plaza. Una vez canceladas, esas plazas pueden ser reservadas por cualquier persona.

Las sesiones reservadas y no canceladas serán facturadas, aunque no se haya asistido a clase, pues se ha impedido que otra persona haga uso de esa plaza.

### **PLAZOS DE PAGO**

El Club facturará a mes vencido las sesiones reservadas el mes anterior.

## 03. Bono Activo

---

El Club ofrece el Bono Activo, con el que se puede acudir a todas las sesiones deportivas que se quiera.

Se trata de un bono ilimitado para la práctica de actividades deportivas, que está orientado a personas con disponibilidad y un gran interés en practicar actividades deportivas diversas y en distintos horarios.

El 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.

**Esta opción no garantiza tener plaza siempre en el grupo deseado, sino que se debe escoger entre las plazas que se encuentren libres en el momento de realizar la reserva.**

Para contratar el Bono Activo, el socio debe acceder al formulario web de inscripción de la temporada deportiva 2026 - 2027 y escoger la opción "Bono Activo" en el menú desplegable de escuelas y actividades.

**El precio del Bono Activo son 3 cuotas de 252 euros (756 euros por temporada).**

### **PLAZOS DE PAGO**

En el momento de la inscripción, los socios abonarán una cuota equivalente al 50% de la cuota trimestral en concepto de fianza. Este pago 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 primero se cobrará a mediados de octubre, el segundo a mediados de enero y el tercero a mediados de abril. En este recibo se descontará el importe pagado como concepto de fianza.

# Calendario

---

La temporada deportiva 2026-2027 comenzará el **lunes 14 de septiembre de 2026** y finalizará el **sábado 12 de junio de 2027**.

## Vacaciones:

- **Navidad:** del 23 de diciembre al 6 de enero.
- **Semana Santa:** del 25 de marzo al 4 de abril.
- **Días festivos:** 12 de octubre, 2 y 30 de noviembre, 3 y 8 de diciembre, 1 de mayo.

# 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 deberá 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.

# Agenda de Actividades



# Aquagym

---

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.

**Monitores:** Aqua Sport.

**Lugar:** Piscina cubierta pequeña.

**Horarios:**

- Martes de 12 a 13 h.
- Martes de 20 a 21 h.
- Jueves de 12 a 13 h.
- Jueves de 20 a 21 h.

# Bienestar Activo

---

Una actividad pensada para conectar cuerpo y mente a través del movimiento consciente. En estas sesiones se trabajará el cuerpo de forma global para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el tono muscular, prestando especial atención a la postura y la respiración. A través de ejercicios controlados y accesibles, se adquirirán herramientas y hábitos que favorecen el bienestar físico. Una propuesta ideal para cuidar el cuerpo, reducir tensiones y mejorar la condición física.

**Nivel de intensidad:** Suave.

**Monitora:** Mariana Sampastu.

**Horarios:**

- Martes de 9 a 10 h.
- Jueves de 9 a 10 h.

# Body Attack (Les Mills)

---

Entrenamiento inspirado en movimientos de diferentes deportes que mejora la resistencia cardiovascular y la fuerza y la resistencia muscular. Es una clase intensa de entrenamiento de intervalos que combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización postural. Con esta actividad se logran objetivos como el aumento de la resistencia, la quema de calorías y una mejora de la coordinación, la agilidad y la potencia.

**Nivel de intensidad:** Alto.

**Monitora:** María Romero (Sedena).

**Horarios:**

- Jueves de 18 a 19 h.
- Viernes de 18:30 a 19 h (modalidad express de 30 minutos).

# Body Combat (Les Mills)

---

Entrenamiento que combina movimientos de diferentes artes marciales. Los participantes realizan patadas, puñetazos y katas quemando calorías al mismo tiempo que se trabajan y definen todos los músculos del cuerpo, especialmente brazos, espalda, abdominales, piernas y glúteos. Con estos ejercicios, se logra una mejora del sistema cardiovascular y se libera energía y estrés.

**Nivel de intensidad:** Alto.

**Monitora:** María Romero (Sedena).

**Horarios:**

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

# Body Pump (Les Mills)

---

Programa para mejorar la fuerza de todo el cuerpo con barra y discos fundamentalmente. Va dirigida a personas que quieran ponerse en forma a través de los mejores ejercicios de fitness combinados con buena música. Los pesos se adaptan al nivel inicial de cada inscrito.

**Nivel de intensidad:** Alto.

## **Horarios y monitoras:**

- Lunes de 10 a 11 h con Lourdes Arana.
- Lunes de 15:30 a 16:30 h con Lourdes Arana.
- Lunes de 17 a 18 h con Mariana Sampastú.
- Lunes de 19 a 20 h con Susana Lapido.
- Martes de 8 a 9 h con Lourdes Arana.
- Martes de 17:30 a 18:30 h con Lourdes Arana.
- Martes de 19 a 20 h con María Romero (Sedena).
- Miércoles de 10 a 11 h con María Romero (Sedena).
- Miércoles de 15:30 a 16:30 h con María Romero (Sedena).
- Miércoles de 17 a 18 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 19 a 20 h con Susana Lapido.
- Jueves de 8 a 9 h con Lourdes Arana.
- Jueves de 17:30 a 18:30 h con Lourdes Arana.
- Jueves de 19 a 20 h con María Romero (Sedena).
- Viernes de 9 a 10 h con María Romero (Sedena).
- Sábado de 10 a 11 h con María Romero (Sedena).

# Boxeo

---

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

**Nivel de intensidad:** Alto.

**Monitor:** Víctor Armisen.

**Horarios:**

- Lunes de 20 a 21 h.
- Miércoles de 20 a 21 h.

# Calistenia

---

Actividad física que utiliza el propio peso corporal para desarrollar fuerza, coordinación y técnica. Se realiza en el parque de calistenia y combina ejercicios funcionales y progresivos, guiados para aprender una forma de entrenar eficaz, dinámica y divertida.

**Nivel de Intensidad:** Medio.

**Monitora:** Lucía Asiron.

**Horarios:**

- Lunes de 18 a 19 h.

# Ciclo Indoor

---

Actividad sobre bicicleta estática en la que se realizan ejercicios a ritmo de la música. Siguiendo las indicaciones de la monitora, 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.

**Monitora:** Alicia Elizalde.

## **Horarios:**

- Lunes de 17 a 18 h.
- Lunes de 18 a 19 h.
- Lunes de 19 a 20 h.
- Lunes de 20 a 21 h.
- Martes de 15:30 a 16:30 h.
- Martes de 20 a 21 h.
- Miércoles de 17 a 18 h.
- Miércoles de 18 a 19 h.
- Miércoles de 19 a 20 h.
- Miércoles de 20 a 21 h.
- Jueves de 15:30 a 16:30.
- Jueves de 20 a 21 h.

# 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.

**Horarios:**

- Martes de 19 a 20 h.
- Jueves de 19 a 20 h.

# 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.

**Monitora:** Lourdes Arana.

**Horarios:**

- Lunes de 18 a 19 h.
- Martes de 9 a 10 h.
- Miércoles de 18 a 19 h.
- Jueves de 9 a 10 h.

# 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.

**Monitores:** Óscar Barbarin y Lucía Asiron.

## **Horarios:**

- Lunes de 15:30 a 16:30 h (monitor por determinar).
- Lunes de 17 a 18 h.
- Lunes de 18 a 19 h.
- Lunes de 19 a 20 h.
- Lunes de 20 a 21 h (antigua clase de preparación física).
- Lunes de 21 a 22 h (antigua clase de preparación física).
- Martes de 7 a 8 h.
- Martes de 8 a 9 h.
- Martes de 15:30 a 16:30 h (monitor por determinar).
- Miércoles de 15:30 a 16:30 h.
- Miércoles de 17 a 18 h.
- Miércoles de 18 a 19 h.
- Miércoles de 19 a 20 h.
- Miércoles de 20 a 21 h (antigua clase de preparación física).
- Miércoles de 21 a 22 h (antigua clase de preparación física).
- Jueves de 8 a 9 h.
- Jueves de 15:30 a 16:30 h.
- Viernes de 9 a 10 h.
- Viernes de 17 a 18 h.
- Viernes de 18 a 19 h.

# Familia en movimiento

---

Actividad diseñada para que padres, madres e hijos de 2 a 5 años compartan tiempo de calidad a través del juego y el movimiento. Combina ejercicios sencillos, circuitos y dinámicas lúdicas adaptadas a la edad de los más pequeños. Fomenta el desarrollo motriz, la coordinación y el vínculo familiar en un entorno divertido y seguro. Una propuesta ideal para iniciarse juntos en la actividad física.

**Nivel de Intensidad:** Bajo.

**Monitores:** Sedena.

**Horarios:**

- Viernes de 18 a 19 h.

# Fitness

---

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

**Nivel de intensidad:** Medio.

**Monitora:** Rosa López.

**Horarios:**

- Martes de 18 a 19 h.
- Martes de 20 a 21 h.
- Jueves de 18 a 19 h.
- Jueves de 20 a 21 h.

# Fit suelo pélvico

---

Actividad dirigida a mujeres que desean fortalecer y cuidar el suelo pélvico mediante ejercicios específicos, combinados con trabajo global de fuerza, movilidad y control corporal. Contribuye a prevenir y mejorar disfunciones asociadas a la edad, el embarazo o la práctica deportiva. Una propuesta segura, eficaz y adaptada para mejorar la salud y calidad de vida.

**Nivel de intensidad:** Medio.

**Monitora:** Susana Lapidó.

**Horarios:**

- Martes de 12 a 12:45 h.
- Jueves de 12 a 12:45 h.

# Flotación y suspensión total

---

Disfruta de una sesión diferente en el agua en la que trabajarás fuerza, resistencia y core en suspensión total, sin tocar el fondo de la piscina. La flotabilidad y la resistencia del agua se convierten en las mejores aliadas para un entrenamiento exigente y seguro, acompañado de buena música y material específico.

**Nivel de intensidad:** Medio.

**Monitor:** Aquasport.

**Lugar:** piscina cubierta.

**Horarios:**

- Martes de 11:30 a 12 h.
- Jueves de 11:30 a 12 h.

# Fuerza senior

---

Actividad de entrenamiento de fuerza especialmente diseñada para socios mayores de 60 años. Las sesiones están enfocadas en mejorar la fuerza muscular, la estabilidad, la movilidad y la autonomía funcional, contribuyendo al bienestar y la calidad de vida en el día a día.

Los ejercicios se adaptan al nivel de cada participante, con una progresión segura y supervisada, favoreciendo una práctica eficaz y adecuada para este grupo de edad.

**Nivel de intensidad:** Medio.

**Monitor:** Diego Corral.

**Horarios:**

- Miércoles de 12 a 13 h.

# 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 y monitoras:**

- Lunes de 20 a 21 h con Susana Lapidó.
- Martes de 10 a 11 h con Maday Cabrera.
- Miércoles de 20 a 21 h con Susana Lapidó.
- Jueves de 10 a 11 h con Maday Cabrera.

# Gimnasia de mantenimiento

---

Se trata de una actividad para mejorar la condición física. En esta actividad se combinarán diferentes ejercicios de fuerza dirigidos a todas las zonas del cuerpo con ejercicios que mejoran la salud cardio vascular, todos ellos en combinación con música para hacer las sesiones más amenas.

**Nivel de intensidad:** Medio.

**Monitora:** Mariana Sampastú.

**Horarios:**

- Lunes de 9 a 10 h.
- Miércoles de 9 a 10 h.

# Gimnasia para grupos sensibles

---

Se trata de una actividad para mejorar la condición física de socios con movilidad reducida o con edades muy avanzadas, que tengan un nivel físico bajo o que no puedan seguir el ritmo de una actividad colectiva. Realizarán ejercicios debidamente cuantificados, de intensidad baja, que les ayuden a mejorar su calidad de vida.

**Grupos reducidos.**

**Nivel de intensidad:** Suave.

**Monitora:** Mariana Sampastú.

**Horarios:**

- Lunes de 12 a 13 h.
- Martes de 11:30 a 12:30 h.
- Miércoles de 12 a 13 h.
- Jueves de 11:30 a 12:30 h.

# 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.

## **Horarios y monitoras:**

- Lunes de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Lunes de 11 a 12 h con Mariana Sampastú.
- Martes de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Martes de 11 a 12 h con Lourdes Arana.
- Miércoles de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 11 a 12 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 11 a 12 h con Lourdes Arana.
- Viernes de 10 a 11 h con Mariana Sampastú.
- Viernes de 11 a 12 h con Mariana Sampastú.

# 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:**

- Martes de 18:30 a 19:30 h.
- Jueves de 18:30 a 19:30 h.
- Viernes de 16:30 a 17:30 h.

# Kids training (8-12 años)

---

Actividad encaminada al desarrollo motor de los niños y niñas en estas edades a través de la adquisición de habilidades como la coordinación, el equilibrio y la mejora de la condición física, especialmente de la fuerza. Se realizarán circuitos de ejercicios donde además de mejorar se divertirán al máximo y podrán aplicar los resultados conseguidos en cualquier disciplina deportiva.

**Nivel de intensidad:** Medio-Alto.

**Monitor:** Mikel Martínez.

**Horarios:**

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

# Les Mills Core

---

Actividad enfocada en poner a prueba la fuerza del core y tonificar los principales músculos (abdominales, espalda y glúteos). Aumenta la fuerza funcional necesaria para mejorar la estabilidad postural y prevenir lesiones.

**Nivel de Intensidad:** Medio-alto.

**Monitora:** María Romero (Sedena).

**Horarios:**

- Viernes de 18 a 18:30 h (modalidad express 30 minutos).

# Les Mills Core + Body Attack

---

Actividad enfocada en poner a prueba la fuerza del core y tonificar los principales músculos (abdominales, espalda y glúteos). Aumenta la fuerza funcional necesaria para mejorar la estabilidad postural y prevenir lesiones.

**Nivel de Intensidad:** Medio-alto.

**Monitora:** María Romero (Sedena).

**Horarios:**

- Sábados de 9 a 10 h.

# Marcha nórdica

---

Este tipo de marcha es un ejercicio físico aeróbico moderado que proviene del esquí del fondo, considerado uno de los deportes más completos. Consiste en caminar con dos bastones impulsándote a la vez que te apoyas en ellos, con lo que desarrolla la musculatura del tren superior disminuyendo la sobrecarga de las articulaciones del tren inferior. De este modo se mejora la movilidad de la espalda y el erguimiento corporal.

**Nivel de intensidad:** Medio-bajo.

**Monitora:** Lourdes Arana.

**Horarios:**

- Miércoles de 18 a 20 h
- Viernes de 17:30 a 19:30 h

# Marcha nórdica cardiosaludable

---

Este tipo de marcha es un ejercicio físico aeróbico moderado que proviene del esquí del fondo, considerado uno de los deportes más completos. Consiste en caminar con dos bastones impulsándote a la vez que te apoyas en ellos, con lo que desarrolla la musculatura del tren superior disminuyendo la sobrecarga de las articulaciones del tren inferior. De este modo se mejora la movilidad de la espalda y el erguimiento corporal. Esta actividad está enfocada a personas con problemas cardiovasculares.

**Nivel de intensidad:** Medio-bajo.

**Monitora:** Lourdes Arana.

**Horarios:**

- Martes de 10 a 11 h.
- Jueves de 10 a 11 h.

# Marcha nórdica senior

---

Este tipo de marcha es un ejercicio físico aeróbico moderado que proviene del esquí del fondo, considerado uno de los deportes más completos. Consiste en caminar con dos bastones impulsándote a la vez que te apoyas en ellos, con lo que desarrolla la musculatura del tren superior disminuyendo la sobrecarga de las articulaciones del tren inferior. De este modo se mejora la movilidad de la espalda y el erguimiento corporal.

**Estos dos grupos se crean para que el alumnado senior pueda ir a un ritmo similar.**

**Nivel de intensidad:** Medio-bajo.

**Monitora:** Lourdes Arana.

**Horarios:**

- Viernes de 9 a 11 h (grupo Medio-Avanzado).
- Viernes de 11 a 12:30 h (grupo Suave- Iniciación).

# MMA: Artes Marciales Mixtas

---

Las artes marciales mixtas (conocidas 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 Armisen.

**Horarios:**

- Martes y jueves: de 20 a 21 h.

# Mentes despiertas

---

Mentes Despiertas es un espacio pensado para disfrutar, compartir y seguir creciendo en buena compañía. Un lugar cercano y acogedor donde cada encuentro se convierte en una oportunidad para estimular la mente, fortalecer vínculos y vivir momentos llenos de alegría y bienestar. A través de actividades dinámicas, culturales y participativas, fomentamos la conexión entre personas, la conversación, el movimiento y la ilusión de seguir aprendiendo cada día. Porque sentirse activo también significa sentirse acompañado.

**Nivel de intensidad:** Bajo.

**Monitora:** Lourdes Arana.

**Horarios:**

- Lunes de 11 a 12:30 h.

# Movilidad articular y acondicionamiento físico

---

Actividad orientada a socios de cualquier edad que busquen mejorar su movilidad y fuerza de manera general.

**Nivel de intensidad:** Medio-bajo.

**Monitora:** Lucía Asirón.

**Horarios:**

- Lunes de 9 a 10 h.
- Miércoles de 9 a 10 h.

# Pilates

---

El "método Pilates" es un sistema de entrenamiento físico y mental creado por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en 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 y monitoras:**

- Lunes de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Lunes de 10 a 11 h con Susana Lapido.
- Lunes de 11 a 12 h con Susana Lapido.
- Lunes de 15:30 a 16:30 h con Maday Cabrera.
- Lunes de 17 a 18 h con Lourdes Arana.
- Lunes de 18 a 19 h con Mariana Sampastú.
- Lunes de 19 a 20 h con Mariana Sampastú.
- Lunes de 21 a 22 h con Susana Lapido.
- Martes de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Martes de 10 a 11 h con Susana Lapido.
- Martes de 15:30 a 16:30 h con Mariana Sampastú.
- Martes de 16:30 a 17:30 h con Mariana Sampastú.
- Martes de 19:30 a 20:30 h con Susana Lapido.
- Martes de 20:30 a 21:30 h con Susana Lapido.
- Miércoles de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Miércoles de 10 a 11 h con Susana Lapido.
- Miércoles de 15:30 a 16:30 h con Maday Cabrera.
- Miércoles de 17 a 18 h con Lourdes Arana.
- Miércoles de 18 a 19 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 19 a 20 h con Mariana Sampastú.
- Miércoles de 21 a 22 h con Susana Lapido.
- Jueves de 9 a 10 h con Susana Lapido.
- Jueves de 10 a 11 h con Susana Lapido.
- Jueves de 15:30 a 16:30 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 16:30 a 17:30 h con Mariana Sampastú.
- Jueves de 19:30 a 20:30 h con Susana Lapido.
- Jueves de 20:30 a 21:30 h con Susana Lapido.
- Viernes de 10 a 11 h con Susana Lapido.

# Pilates / espalda sana

---

Actividad en la que se realizan ejercicios prudentes, fundamentalmente de estiramientos, de la zona de la espalda. Se trabajan el área de la columna, dorsal y lumbar. Enfocada a personas con limitaciones y molestias.

**Nivel de intensidad:** Bajo.

**Monitora:** Susana Lapido.

**Horarios:**

- Miércoles de 11 a 12 h.
- Viernes de 11 a 12 h.

# Pilates senior

---

Se trata de un sistema de entrenamiento de pilates, pero adecuado a personas mayores de 65 años.

**Nivel de intensidad:** Suave.

**Monitora:** Susana Lapido.

**Horarios:**

- Martes de 11 a 12 h.
- Jueves de 11 a 12 h.

# Preparación física para deportes de raqueta

---

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:** Diego Corral.

**Horarios:**

- Martes de 17 a 18 h.
- Jueves de 17 a 18 h.

# Strength Development

---

Programa de entrenamiento basado en el método Les Mills que desarrolla la fuerza de forma progresiva, segura y controlada. A través de fases estructuradas, mejora la técnica, la estabilidad y el rendimiento muscular. Ideal para quienes buscan ganar fuerza de manera efectiva y sostenible.

**Nivel de intensidad:** Medio-Alto.

**Monitor:** será impartido por monitores de Sedena.

**Horarios:**

- Jueves de 20 a 21 h.
- Sábado de 11 a 12 h.

# 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.

Monitoras: Alicia Elizalde y Mariana Sampastú.

**Horarios y monitoras:**

- Martes de 8 a 9 h.
- Martes de 9 a 10 h.
- Jueves de 8 a 9 h.
- Jueves de 9 a 10 h.
- Viernes de 8:30 a 9:30 h.

# 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 y monitores:**

- Lunes de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Lunes de 10 a 11:30 h con Minako Hiro.
- Lunes de 20:15 a 21:30 h con Minako Hiro.
- Martes de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Martes de 10 a 11:30 h con monitores de Sedena.
- Miércoles de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Miércoles de 10 a 11:30 h con Minako Hiro.
- Miércoles de 20:15 a 21:30 h con Minako Hiro.
- Jueves de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Jueves de 10 a 11:30 h con monitores de Sedena.
- Viernes de 8:30 a 10 h con Minako Hiro.
- Viernes de 10 a 11:30 h con Minako Hiro.

# Yoga senior suave

---

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.

**Monitora:** Minako Hiro.

**Horarios:**

- Lunes de 11:40 a 12:40 h.
- Miércoles de 11:40 a 12:40 h.
- Viernes de 11:40 a 12:40 h.

# 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.

**Monitores:** Sedena.

**Horarios:**

- Martes de 19 a 20 h.
- Jueves de 19 a 20 h.

# Zumba juvenil (14-18 años)

---

Disciplina deportiva en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) de forma divertida.

**Nivel de intensidad:** Medio-alto.

**Monitores:** Sedena

**Horarios:**

- Viernes de 19 a 20 h.

---

## Avisos

- Cualquier clase podrá cancelarse si no cuenta con un mínimo de inscritos.
- Los monitores pueden sufrir modificaciones.
- Los precios son los indicados salvo error tipográfico.

## Contacto

**Contacto de las actividades deportivas:**  
**Iñaki Tirapu, [i.tirapu@club-tenis.com](mailto:i.tirapu@club-tenis.com)**



Club Tennis  
Pamplona