

# Verano 2020

OFERTA DEPORTIVA Y DE CAMPAMENTOS



Club Tennis  
Pamplona

# Campamentos

Dirigidos a niños y niñas de 4 a 14 años (nacidos entre 2006 y 2016).



**El Club lanza su oferta de campamentos de verano para favorecer la conciliación familiar.**

**Los campamentos 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 ofrecerán en tandas semanales, de lunes a viernes, **del 22 de junio al 28 de agosto.**

La inscripción puede realizarse por semanas (5 días consecutivos) o por quincenas (10 días consecutivos).

## **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):

93 euros de 9 a 14 h

165 euros de 9 a 16 h.

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

170 euros de 9 a 14 h.

285 euros de 9 a 16 h.

En caso de apuntarse para un número de jornadas diferente, los precios se definirán en función del número de días de inscripción.

**INSCRIPCIONES:** en la oficina o escribiendo a [comunicacion@club-tenis.com](mailto:comunicacion@club-tenis.com)

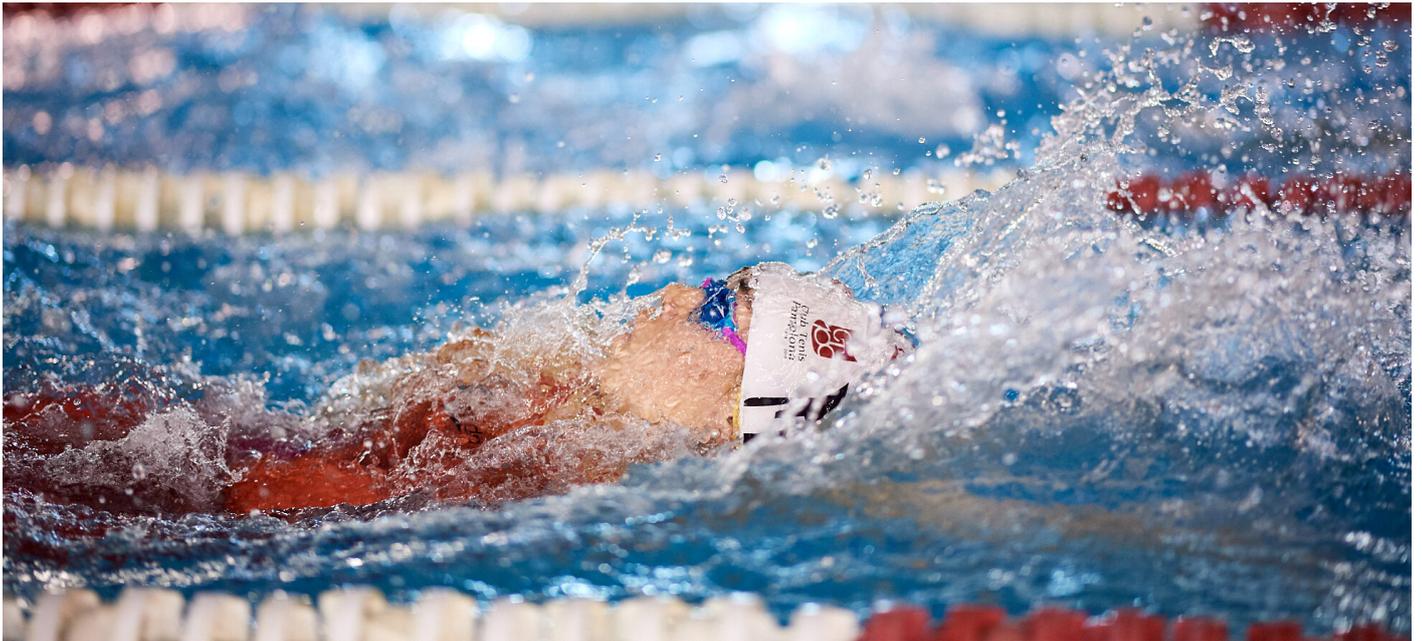
## **CONDICIONES:**

- **Las inscripciones deben realizarse con al menos una semana de antelación.**
- Las plazas son limitadas.
- La organización del campamento se realizará en función de la normativa sanitaria vigente en cada momento: los niños se distribuirán en grupos, los mayores de 6 años deberán llevar mascarilla en determinadas actividades y se procurará que las entradas y salidas sean escalonadas, entre otras cuestiones.



# Natación

Se ofrecen clases 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 8 plazas por grupo.

Los cursos son semanales.

Se imparte una sesión diaria de 40 minutos, de lunes a viernes.

Las clases se imparten en las piscinas cubiertas.

**Precio:** 38 euros por curso semanal (5 sesiones de 40 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:

### SEMANAS DEL 29 JUNIO AL 3 DE JULIO Y DEL 6 AL 10 DE JULIO

#### Familiarización:

- De 10 a 10:40 h.

#### Nivel 0:

- De 10:45 a 11:25 h.

- De 17:30 a 18:10 h.

- De 18:15 a 18:55 h.

#### Nivel 1:

- De 11:30 a 12:10 h.

- De 12:15 a 12:55 h.

- De 16:45 a 17:25 h.

#### Perfeccionamiento:

- De 10:45 a 11:25 h.

- De 11:30 a 12:10 h.

- De 16:45 a 17:25 h.

- De 17:30 a 18:10 h.

- De 18:15 a 18:55 h.

### SEMANAS DEL 13 AL 17 DE JULIO Y DEL 20 AL 24 DE JULIO

#### Familiarización:

- De 16 a 16:40 h.

#### Nivel 0:

- De 11:30 a 12:10 h.

- De 12:15 a 12:55 h.

- De 16:45 a 17:25 h.

#### Nivel 1:

- De 10:45 a 11:25 h.

- De 17:30 a 18:10 h.

- De 18:15 a 18:55 h.

#### Perfeccionamiento:

- De 10:45 a 11:25 h.

- De 11:30 a 12:10 h.

- De 16:45 a 17:25 h.

- De 17:30 a 18:10 h.

- De 18:15 a 18:55 h.

### SEMANAS DEL 27 AL 31 AL JULIO Y DEL 3 AL 7 DE AGOSTO

#### Familiarización:

- De 10 a 10:40 h.

#### Nivel 0:

- De 10:45 a 11:25 h.

- De 11:30 a 12:10 h.

- De 16:45 a 17:25 h.

#### Nivel 1:

- De 12:15 a 12:55 h.

- De 17:30 a 18:10 h.

- De 18:15 a 18:55 h.

#### Perfeccionamiento:

- De 10:45 a 11:25 h.

- De 11:30 a 12:10 h.

- De 16:45 a 17:25 h.

- De 17:30 a 18:10 h.

- De 18:15 a 18:55 h.

### SEMANAS DEL 10 AL 14 DE AGOSTO, DEL 17 AL 21 DE AGOSTO Y DEL 24 AL 28 DE AGOSTO

#### Familiarización:

- De 16 a 16:40 h.

#### Nivel 0:

- De 11:30 a 12:10 h.

- De 16:45 a 17:25 h.

#### Nivel 1:

- De 10:45 a 11:25 h.

- De 12:15 a 12:55 h.

- De 17:30 a 18:10 h.

- De 18:15 a 18:55 h.

#### Perfeccionamiento:

- De 10:45 a 11:25 h.

- De 11:30 a 12:10 h.

- De 16:45 a 17:25 h.

- De 17:30 a 18:10 h.

- De 18:15 a 18:55 h.

# Pádel



**Se imparte una sesión diaria de 1 hora de lunes a viernes (5 horas de clase a la semana).**

**Semanas:** todas las semanas, del 15 de junio al 3 de julio y del 27 de julio al 28 de agosto.

**Horarios:** En junio, a elegir entre las 9 y las 20 h y en julio y agosto entre las 9 y las 14 h.

**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

**Actividad dirigida a las alumnas de los niveles de iniciación y perfeccionamiento de gimnasia artística.**

**Horario:** Se imparten tres sesiones semanales, que tienen lugar los lunes, miércoles y viernes de 12 a 13 h (tres horas de clase en total).

**Semanas:** Se imparte todas las semanas del 15 de junio al 17 de julio y del 10 al 28 de agosto.

**Precio:** La inscripción semanal tiene un precio 14 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.

**Fechas:** Las clases se impartirán por semanas, del 15 al de junio al 3 de julio y del 20 de julio al 14 de agosto.

**Precio:** 9 euros la semana para los grupos de iniciación y avanzado, y 13 euros la semana el de perfeccionamiento.

**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 15 de junio al 28 de agosto, excepto la opción de campamento que se impartirá del 22 de junio al 28 de agosto.

**Inscripciones:** En la oficina o 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 2008 y 2014).

El campamento se imparte en tandas semanales, del 22 de junio al 28 de agosto.

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: 105 euros

Inscripción para dos semanas consecutivas: 184 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: 47 euros

### **III. INFANTIL**

De 7 a 13 años.

Grupos de 6 a 8 alumnos.

Se imparten 1 o de 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: 47 euros; 2 horas al día: 85 euros.
- Para grupos de 7 u 8 alumnos: 1 hora al día: 42 euros; 2 horas al día: 73 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: 47 euros

Cursos de 2 horas al día: 85 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: 87 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: 47 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

El Club ofrece clases de 8 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 acompañando el ritmo del pedaleo con la música escogida. Nivel de intensidad: alto.

**Ciclo tonic:** 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:** Consiste en mejorar la condición física de los inscritos a nivel aeróbico (con ejercicios de carrera, saltos, etc) y de fuerza y movilidad. Nivel de 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. Nivel de intensidad: suave.

## Horarios



Todas las actividades se imparten del 15 de junio al 28 de agosto.

- **Body pump (12 plazas)**

Martes y jueves de 8 a 9 h.

- **Ciclo indoor (12 plazas)**

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30 h.

Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

- **Ciclo tonic (12 plazas)**

Martes y jueves de 19 a 20 h.

- **Core (12 plazas)**

Martes y jueves de 10 a 11 h.

- **Fitness (12 plazas)**

Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h.

Martes y jueves de 18 a 19 h.

Martes y jueves de 20 a 21 h.

- **Pilates (12 plazas)**

Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

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

- **Preparación física (12 plazas)**

Lunes y miércoles de 17 a 18 h.

- **Yoga (12 plazas)**

Lunes y miércoles de 10 a 11 h.

Todas las actividades se imparten en la sala Mutilva 1, excepto ciclo indoor y ciclo tonic que se imparten en la sala Mutilva 2.



## Precios

- Inscripción semanal a una actividad (dos sesiones):  
15 euros.
- Bono activo para poder ir a cualquier actividad durante una semana:  
20 euros
- Sesión suelta:  
9 euros.

## Inscripción

Las inscripciones a las actividades y las contrataciones de sesiones sueltas deben realizarse en la oficina o escribiendo a [deportes@club-tenis.com](mailto:deportes@club-tenis.com)

## Avisos

- En caso de contar con un bajo número de inscritos, es posible que algunos de los horarios ofertados no salgan adelante en determinadas semanas.
- Todas las sesiones tendrán una duración de aproximadamente 50 minutos. Tras la clase todos los alumnos colaborarán en la limpieza y desinfección del material utilizado.



Club Tenis  
Pamplona