



**VERANO
2024**

**Oferta deportiva y de
campamentos**



Club Tennis
Pamplona

Campamentos

Dirigidos a niños y niñas de 4 a 12 años (nacidos entre 2012 y 2020).



Los campamentos están compuestos por actividades deportivas y lúdicas.

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

TANDAS:

Los campamentos se ofrecen en tandas semanales, de lunes a viernes, del 20 de junio al 5 de julio y del 15 de julio al 6 de septiembre.



La inscripción debe realizarse por semanas completas, de lunes a viernes, excepto la semana del 20 de junio (dos jornadas) y las del 22 al 26 de julio y el 12 al 16 de agosto, ambas con cuatro jornadas.

HORARIOS:

- De 8 a 14 h.
- De 9 a 14 h.
- De 8 a 16 h (con comida).
- De 9 a 16 h (con comida).

PRECIOS:

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

- De 8 a 14 h: 126 €
- De 9 a 14 h: 106 €
- De 8 a 16 h: 213 €
- De 9 a 16 h: 186 €

Precio para las tandas del 22 al 26 de julio y del 12 al 16 de agosto (4 jornadas consecutivas, de lunes a viernes):

- De 8 a 14 h: 101 €
- De 9 a 14 h: 85 €
- De 8 a 16 h: 170 €
- De 9 a 16 h: 149 €

Precio para los días 20 y 21 de junio (2 jornadas):

- De 8 a 14 h: 51 €
- De 9 a 14 h: 43 €
- De 8 a 16 h: 85 €
- De 9 a 16 h: 75 €

INSCRIPCIONES:

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

[Acceder al formulario de inscripción a los campamentos](#)

CONDICIONES:

- **Las inscripciones deben realizarse con al menos una semana de antelación.**
- Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción.
- Se debe avisar con al menos una semana de antelación si el menor va a quedarse a comer días sueltos.

MÁS INFORMACIÓN:

Para solicitar más información, pueden escribir a comunicacion@club-tenis.com

Natación

La oferta de la escuela de natación para este verano se divide en dos partes: cursos semanales de junio y cursos semanales de julio, agosto y primera semana de septiembre.

Niveles de los cursos de verano:

- **Familiarización:** Para niños y niñas de entre 2 y 3 años. En este nivel hay 4 plazas por grupo. Los niños deben estar acompañados por un adulto durante las clases.
- **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.
- **Escuela:** Deben nadar por lo menos 15 metros de nado ininterrumpido sin material auxiliar. En este nivel hay 8 plazas por grupo.
- **Perfeccionamiento:** Deben nadar por lo menos 50 metros de nado ininterrumpido sin material auxiliar y tener control al menos sobre los estilos crol y espalda. En este nivel hay 8 plazas por grupo.
- **Adultos perfeccionamiento.**
- **Mayores de 65 años.**



CURSOS INTENSIVOS DE JUNIO

CARACTERÍSTICAS

Del 17 al 28 de junio, el Club ofrece cursos intensivos de natación infantiles, de perfeccionamiento de adultos y para mayores de 65 años.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y ASIGNACIÓN DE PLAZAS

Las inscripciones a los cursos de junio deben realizarse antes del 19 de mayo a través del siguiente formulario de la web del Club: [Acceder al formulario de inscripción a los cursos de junio.](#)

[Acceder al formulario de inscripción a los cursos de junio.](#)

El 21 de mayo las inscripciones serán publicadas por grupos y se señalarán aquellos con más demandantes que plazas ofertadas. El 22 de mayo se realizará el sorteo para asignar las plazas de estos grupos.

A partir del 22 de mayo se contactará con los socios que, tras el sorteo, no han obtenido plaza en el grupo que demandaron, para ofrecerles las plazas que queden vacantes. Durante el periodo de asignación de plazas, el Club se reserva el derecho de anular los grupos que no cuenten con un número mínimo de alumnos o a cambiar el nivel de alguno de ellos, para cubrir la demanda existente.

En caso de dudas o para solicitar más información sobre los cursos, pueden contactar con Imanol Ballano en el correo i.ballano@club-tenis.com

CURSOS INFANTILES

Cursos semanales, que constan de 5 clases de 30 minutos de duración.

Se imparten las semanas del 17 al 21 de junio y del 24 al 28 de junio. El precio de cada curso semanal son 36 €

Horarios por niveles:

Familiarización

Lunes a viernes de 16:30 a 17 h.

Lunes a viernes de 17 a 17:30 h.

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Nivel 0

Lunes a viernes de 16:30 a 17 h.

Lunes a viernes de 17 a 17:30 h.

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Lunes a viernes de 18 a 18:30 h.

Lunes a viernes de 18:30 a 19 h.

Lunes a viernes de 19 a 19:30 h.

Escuela

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Lunes a viernes de 18 a 18:30 h.

Lunes a viernes de 18:30 a 19 h.

Lunes a viernes de 19 a 19:30 h.

Nivel 1

Lunes a viernes de 16:30 a 17 h.

Lunes a viernes de 17 a 17:30 h.

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Lunes a viernes de 18 a 18:30 h.

Lunes a viernes de 18:30 a 19 h.

Lunes a viernes de 19 a 19:30 h.

Perfeccionamiento

Lunes a viernes de 17:30 a 18 h.

Lunes a viernes de 18 a 18:30 h.

Lunes a viernes de 18:30 a 19 h.

Lunes a viernes de 19 a 19:30 h.

CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO DE ADULTOS

Cursos que constan de 1 o 2 clases de 45 minutos de duración a la semana.

El curso comienza el 17 de junio y finaliza el 28 de junio.

Opción de 1 clase semanal (2 clases en total, de 45 minutos):

Lunes de 19:30 a 20:15 h.

Miércoles de 19:30 a 20:15 h.

Viernes de 19:30 a 20:15 h.

El precio de este curso son 22 €

Opción de 2 clases semanales (4 clases en total, de 45 minutos): :

Lunes y miércoles de 8:30 a 9:15 h.

Martes y jueves de 7:30 a 8:15 h.

Martes y jueves de 15 a 15:45 h.

Martes y jueves de 15:45 a 16:30 h.

Martes y jueves de 19:30 a 20:15 h.

El precio de este curso son 43 €

CURSOS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

Curso que consta de 2 clases de 30 minutos de duración a la semana (4 sesiones de 30 minutos).

Su precio son 29 €

Horario: Lunes y miércoles de 11 a 11:30 h.

CURSOS INFANTILES DE VERANO

CARACTERÍSTICAS

- Del 15 de julio al 6 de septiembre, el Club ofrece cursos semanales de natación de los niveles de familiarización, nivel 0, nivel 1 y perfeccionamiento.
- Los cursos son de lunes a viernes con 1 clase diaria de 30 minutos de duración y se imparten en las piscinas exteriores o en la piscina cubierta, siempre que esta última esté disponible.
- Las semanas del 15 al 19 de julio, del 22 al 26 de julio y del 29 de julio al 2 de agosto las clases se impartirán en las piscinas exteriores y se impartirán salvo que las condiciones climatológicas obliguen al cierre de los vasos.
- Debido a las dificultades para sacar grupos de adultos a la hora de unificar horarios en época estival, si hubiera interés en este tipo de cursos se pueden poner en contacto con Imanol Ballano, i.ballano@club-tenis.com, indicando un rango de fechas y horarios en los que tenga disponibilidad e interés.

HORARIOS

- **Familiarización:**
 - De 10:30 a 11 h.
- **Nivel 0:**
 - De 11 a 11:30 h.
 - De 17:30 a 18 h.
- **Nivel 1:**
 - De 11:30 a 12 h.
 - De 17 a 17:30 h.
- **Perfeccionamiento:**
 - De 12 a 12:30 h.
 - De 18 a 18:30 h.

PRECIO

- Del 15 de julio al 19 de julio (5 sesiones): 36 €
- Del 22 de julio al 26 de julio (4 sesiones, el día 25 es festivo): 29 €
- Del 29 de julio al 2 de agosto (5 sesiones): 36 €
- Del 5 de agosto al 9 de agosto (5 sesiones): 36 €
- Del 12 de agosto al 16 de agosto (4 sesiones, el día 15 es festivo): 29 €
- Del 19 de agosto al 23 de agosto (5 sesiones): 36 €
- Del 26 de agosto al 30 de agosto (5 sesiones): 36 €
- Del 2 de septiembre al 6 de septiembre (5 sesiones): 36 €

INSCRIPCIONES Y MÁS INFORMACIÓN

Para inscribirse se debe cumplimentar el formulario habilitado en la página web del club. Para solicitar más información se debe escribir a Imanol Ballano, responsable de la escuela de natación, a la dirección i.ballano@club-tenis.com. Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción.

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 17 al 21 de junio
- Del 24 al 28 de junio
- Del 22 al 26 de julio (4 clases)
- Del 29 de julio al 2 de agosto
- Del 5 al 9 de agosto
- Del 12 al 16 de agosto (4 clases)
- Del 19 al 23 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: 64 € el curso de 5 sesiones y 50 € el de 4 sesiones.

Inscripciones: Escribiendo a Felix Azagra, director de la escuela de Pádel, a la dirección f.azagra@club-tenis.com

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.



CURSOS PARA LOS NIVELES DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Las clases se imparten las semanas del 5 al agosto al 30 de agosto.

Horarios:

- Lunes, miércoles y viernes de 12:30 a 13:30 h.

Precio:

- La inscripción semanal tiene un precio de 18 €

Inscripciones: En oficinas o escribiendo a deportes@club-tenis.com.

CURSOS PARA EL NIVEL DE COMPETICIÓN

Las clases se imparten las semanas del 17 al 28 de junio y del 5 de agosto al 13 de septiembre.

Horarios:

- Del 17 al 21 de junio, lunes, miércoles y viernes de 18 a 20:30 h.
- Del 5 de agosto al 13 de septiembre, lunes, miércoles y viernes de 12:30 a 13:30 h.

Precio:

- La inscripción semanal tiene un precio de 23 €

Inscripciones: En oficinas o escribiendo a deportes@club-tenis.com.

Pelota

La escuela de Pelota ofrece cursos semanales para los niveles de iniciación, avanzado y precompetición. Los cursos se imparten las semanas del 17 al 21 de junio, del 24 al 28 de junio, del 1 al 5 de julio, del 5 al 9 de agosto y del 12 al 16 de agosto.

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 y un mínimo de 4 personas.

Precio: 14 € la semana para los grupos de iniciación y avanzado, y 20 € la semana el grupo de precompetición.

Inscripciones: Las inscripciones deben realizarse a través del formulario habilitado en la página web del Club: [Acceder al formulario de inscripción](#)

Para mas información puede escribir a: a.purroy@club-tenis.com

Posteriormente, del 19 al 23 de agosto, la escuela organizará el Torneo del Queso en el frontón .

A continuación, del 26 de agosto al 30 de agosto, tendrá lugar el Torneo del Chorizo en el Trinquete.

Las inscripciones deberán realizarse al menos una semana antes de comenzar cada competición. La información completa de estos eventos se publicará en los boletines.



Tenis

Se imparten cursos semanales, del 17 al 28 de junio y del 15 de julio al 30 de agosto.

Inscripciones: A través de los siguientes formularios:

CAMPAMENTOS: [Acceder al formulario de inscripción de campamentos de tenis.](#)

RESTO DE PROPUESTAS: [Acceder al formulario de inscripción de los cursos de tenis.](#)

Avisos:

- 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.
- Los precios indicados son para semanas de 5 jornadas. El precio para las semanas de 4 jornadas (del 22 al 26 de julio y del 12 al 16 de agosto) y para el campamento de 3 jornadas (19 a 21 de junio) será proporcional.
- El cierre de inscripción es el jueves anterior al inicio de la semana a las 20 h.
- Se ruega hacer la inscripción con tiempo para facilitar la organización de la actividad.
- Debe haber un mínimo de inscritos para que la actividad salga adelante.

Opciones

I. CAMPAMENTOS DE VERANO

- A partir de 6 años (nacidos entre 2012 y 2018).
- Los campamentos se ofrecen en tandas semanales (de lunes a viernes) del 24 de junio al 28 de junio y del 15 de julio al 30 de agosto.
- Se combinan clases y juegos relacionados con el tenis, con el almuerzo y una hora de piscina.
- Niveles: De iniciación a perfeccionamiento.
- Horarios: De 8 o 9 a 14 o 16 h, de lunes a viernes.
- Precios:
 - Precio para una tanda semanal (5 jornadas consecutivas, de lunes a viernes):
 - De 8 a 14 h: 140 €
 - De 9 a 14 h: 119 €
 - De 8 a 16 h: 220 € (con comida).
 - De 9 a 16 h: 200 € (con comida).

II. MINITENIS (Bola naranja o roja)

- Para niños y niñas de 4 a 7 años.
- Espacios, dimensiones y material adaptado para el alumnado.
- 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: 54,50 €

III. INFANTIL PERFECCIONAMIENTO Y PRECOMPETICIÓN

- De 7 a 16 años.
- Grupos de 6 a 8 alumnos para infantil y de 4 a 6 para precompetición.
- 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, perfeccionamiento y precompetición.
- Horarios: Mañanas de 9 a 14 h y tardes de 16 a 19 h.
- Precios:
 - Para grupos de 6 alumnos: 1 hora al día: 54,50 €; 2 horas al día: 98 €
 - Para grupos de 7 u 8 alumnos: 1 hora al día: 48 €; 2 horas al día: 84 €

IV. COMPETICIÓN

Se definirá una oferta concreta cada semana, en función de las competiciones en juego y la disponibilidad del alumnado y monitores.

Los entrenos semanales darán comienzo el 17 de junio en caso que haya inscripciones suficientes.

En función de la disponibilidad de alumnado y monitores habrá dos sistemas de entreno:

- **Control y puntos:**
 - Un entrenador en dos pistas con 7 u 8 alumnos y/o alumnas.
 - Precio semana: 36 € (con cinco entrenamientos)
- **Entreno de competición:**
 - Un entrenador en una pista con 4 alumnos y/o alumnas.
 - Precio semana (una hora al día): 54,50 €

V. CLASES PARA 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, pudiendo elegir días sueltos.
- Niveles: Todos.
- Horarios: Mañanas de 11 a 15 h y tardes de 17 a 21 h.
- Precio semana: 51,50 € (cinco sesiones)

VI. MONOGRÁFICO DE SERVICIO

- A partir de 12 años
- Duración: 30 minutos
- Alumnado mínimo: 4 personas
- Precio: 12,50 € por persona
- Horario: a determinar con la sección.

MÁS INFORMACIÓN

Para más información, se debe contactar con María Garai en el correo electrónico m.garai@club-tenis.com



Actividades Deportivas

Se impartirán actividades deportivas en sala las semanas del 17 de junio al 5 de julio y del 15 de julio al 30 de agosto. Se ofrecen estas actividades:

- **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.
- **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.
- **Fitness:** Actividad que pretende mejorar el tono muscular de toda la musculatura del cuerpo utilizando fundamentalmente barras y discos. Intensidad: medio-alto.
- **GAP:** Actividad de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas. Se utiliza música como método de apoyo y motivación para que las clases sean más dinámicas y entretenidas. Nivel de intensidad: medio.
- **Entrenamiento funcional:** Es un sistema de entrenamiento que combina ejercicios aeróbicos y de fuerza utilizando ejercicios que implican a grandes cadenas musculares. Mejora la fuerza y acelera el metabolismo. Intensidad: Medio - Alto.
- **Marcha Nórdica sénior:** ejercicio físico aeróbico moderado que proviene del esquí del fondo. 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 del tren inferior. Nivel de intensidad: bajo - medio.
- **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: El horario semanal de las sesiones deberá consultarse en el apartado de reserva de actividades de la app o de la web del Club.

INSCRIPCIÓN: las inscripciones se realizarán por sesiones sueltas. El socio debe reservar su plaza en la clase deseada a través de la web o de la app y el Club le facturará posteriormente las sesiones reservadas.

*Podrá cancelarse un curso si no cuenta con un número de alumnos suficiente, en cuyo caso se informará con una antelación de 24 horas.

PRECIO: Cada sesión suelta tiene un precio de 6 €

MÁS INFORMACIÓN: Para solicitar más información, pueden enviar un correo electrónico a deportes@club-tenis.com



Club Tenis
Pamplona