



# Programa de actividades Verano



Este verano disfrutaremos del Club de una manera diferente. Proponemos a los socios y socias un verano de ocio y diversión **“seguro”** con actividades divertidas y refrescantes en las que mantendremos siempre un estricto control de la normativa de **prevención de la covid-19. Será siempre obligatorio mantener el distanciamiento social de 1,5 metros o utilizar mascarilla cuando esto no sea posible, la higiene de manos y la desinfección de todos los espacios y los materiales utilizados.**

## LOS LUNES DIBUJO

Todos los lunes desde el 6 de julio hasta el 24 de agosto de 18,00 a 20,00 los chicos y chicas de entre 3 y 14 años podrán realizar sus creaciones en la plaza del Club. Cada tarde se definirá un tema y se premiarán con vales de material deportivo los dos mejores dibujos de categoría infantil (de 3 a 7 años) y de la categoría juvenil (de 8 a 14 años). Cada participante deberá traer su material. Posteriormente los dibujos se exhibirán en el escenario. Inscripción previa en oficinas o en el correo oficina@clubnatacionpamplona.com

## LOS MARTES GYMkana

Todos los martes del 7 de julio al 25 de agosto de 18,00 a 20,00 se organizarán gymkanas en las categorías infantil (de 5 a 11 años) y juvenil (de 12 a 16 años). Por equipos de máximo cuatro personas los participantes tendrán que superar diferentes pruebas deportivas y de habilidad. Los miembros del grupo ganador de cada categoría recibirán vales de material deportivo. Inscripción previa en oficinas o en el correo oficina@clubnatacionpamplona.com

## LOS MIÉRCOLES ESPECTÁCULO

Todos los miércoles del 8 de julio al 26 de agosto a las 18,30 nuestro escenario acogerá diferentes espectáculos para público infantil. Cuentacuentos, títeres, payasos y magos nos sacarán una sonrisa en las tardes de verano. Los carteles de cada actuación se anunciarán previamente en la página web y las redes sociales del Club.

## LOS JUEVES BAILE Y TALENTO

Todos los jueves del 9 de julio al 27 de agosto desde las 18,00 comenzaremos con una sesión de baile infantil. Después los participantes podrán demostrar en el escenario sus capacidades. Si lo tuyo es bailar, cantar, hacer malabares, tocar un instrumento, hacer trucos de magia, dar toques a un balón, contar chistes... Tienes la oportunidad de ganar un premio. Cada tarde nuestro jurado dará su veredicto a los socios y socias más talentosos. Inscripción previa en oficinas o en el correo oficina@clubnatacionpamplona.com

## CAFÉS CONCIERTO

Los días 17 de julio y 7 de agosto a las 19,00 nuestra plaza se convertirá en una sala de café concierto. Disfrutaremos de animadas actuaciones musicales con servicio de bar en las mesas. Los carteles de cada actuación se anunciarán previamente en la página web y las redes sociales del Club.

## CONCURSOS DE KARAOKE

Los días 24 de julio y 21 de agosto desde las 16,30 amenizaremos la sobremesa cantando grandes éxitos en el karaoke. Habrá premios para las mejores interpretaciones y para quienes mejor se caractericen para parecerse a los cantantes que imiten.

## CONCURSO LA FOTO DEL VERANO 2020

Las fotos podrán presentarse en papel, por correo electrónico en coordinador@clubnatacionpamplona.com y a través de Instagram con el hashtag #LaFotoDelVeranoCNP20, siguiendo la cuenta del Club y etiquetando @club\_natacion\_pamplona, añadiendo también el título de la foto. Como máximo se admitirán tres fotos por socio al mes que se podrán presentar en dos tandas. La primera finalizará el viernes 31 de julio a las 12,00 y la segunda el viernes 28 de agosto a las 12,00. Habrá premios para las tres mejores fotos de cada mes. Resto de bases en www.clubnatacionpamplona.com

## CAMPAMENTOS URBANOS

### HIRI KANPAMENTUAK

Los campamentos están dirigidos a niños de entre 4 y 12 años. Con el fin de garantizar el cumplimiento de las normas de prevención de la Covid-19 el ratio se reduce a seis niños por monitor, y se observarán todas las normas de prevención (distanciamiento de 1,5 metros, obligatoriedad de uso de mascarillas a partir de los seis años si no se puede mantener la distancia de seguridad y desinfección de los espacios y los materiales que se utilicen). Siempre que sea posible las actividades se desarrollarán al aire libre. Además los niños deberán traer bañador, raqueta de tenis o pala de pádel según el caso y almuerzo.

### Tandas

Los campamentos serán semanales entre el 6 de julio y el 28 de agosto.

### Estructura

- 8,30-10,00 Llegada y recibimiento. La hora de entrada será flexible entre las 08,30 y las 09,30 en función de las necesidades de las familias.
- 10,00-11,00 Clase de natación o tenis en días alternos y dividiéndose el grupo en dos (a partir del 17 de agosto el pádel sustituirá al tenis).
- 11,00-11,30 Almuerzo.
- 11,30-13,30 Juegos lúdicos y chapuzón en la piscina si el tiempo lo permite.
- 14,00 Recogida en la puerta de la ludoteca.
- 14,00-15,00 Servicio de comedor (opcional).

### Tarifas

- Campamento sin comida: 170 €
- Campamento con comida: 230 €

## CAMPUS DE GIMNASIA RÍTMICA

Del 24 al 28 de agosto de 09,00 a 14,00. Juegos y sesiones de iniciación a este deporte, dirigido a niños y niñas de 7 años en adelante.

**Inscripción:** 145 €



## CURSOS INFANTILES Y JUVENILES HAURRAK ETA GAZTEENTZAKO IKASTAROAK

Con el fin de garantizar el cumplimiento de las normas de prevención de la Covid-19 los aforos de las clases se reducirán a cuatro niños en las clases de tenis, pádel y natación y a cinco en las clases de piragüismo. En todo momento se mantendrá el distanciamiento social de 1,5 metros o en su defecto uso de mascarilla y se realizará desinfección de los espacios y materiales utilizados.



### TENIS (tandas de dos semanas)

#### TANDA-1: 6-17 julio. De lunes a viernes

- Grupo 1: De 11,00 a 12,00 (Iniciación 11 a 16 años)
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (Iniciación de 6 a 12 años)
- Grupo 3: De 16,00 a 17,00 (Iniciación 6 a 12 años)

#### TANDA-2: 20 julio-31 julio. De lunes a viernes

- Grupo 1: De 11,00 a 12,00 (Iniciación 11 a 16 años)
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (Iniciación de 6 a 12 años)
- Grupo 3: De 16,00 a 17,00 (Iniciación 6 a 12 años)

#### TANDA-3: 3-14 agosto. De lunes a viernes

- Grupo 1: De 11,00 a 12,00 (Iniciación de 6 a 12 años)
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (Iniciación de 6 a 12 años)
- Grupo 3: De 16,00 a 17,00 (Iniciación 11 a 16 años)

**PRECIO/GRUPO 75 €**



### PÁDEL (tandas de una semana)

#### TANDA-1: 3-7 agosto

- Grupo 1: De 11,00 a 12,00 (alumnos de 10 a 12 años)
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (alumnos de 6 a 9 años)
- Grupo 3: De 13,00 a 14,00 (alumnos de 13 a 16 años)

#### TANDA-2: 10-14 agosto

- Grupo 1: De 11,00 a 12,00 (alumnos de 10 a 12 años)
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (alumnos de 6 a 9 años)
- Grupo 3: De 13,00 a 14,00 (alumnos de 13 a 16 años)

#### TANDA-3: 17-21 agosto

- Grupo 1: De 11,00 a 12,00 (alumnos de 10 a 12 años)
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (alumnos de 6 a 9 años)
- Grupo 3: De 13,00 a 14,00 (alumnos de 13 a 16 años)

#### TANDA-4: 24-28 agosto

- Grupo 1: De 11,00 a 12,00 (alumnos de 10 a 12 años)
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (alumnos de 6 a 9 años)
- Grupo 3: De 13,00 a 14,00 (alumnos de 13 a 16 años)

**PRECIO/GRUPO: 37,50 €**

## ENSEÑANZA NATACIÓN (tandas de dos semanas)

Debido a la prohibición de utilizar materiales auxiliares por prevención de la covid19 en las clases de babys e iniciación los niños y niñas deberán acudir acompañados de un padre, madre o tutor que participará en la sesión dentro de la piscina. En el caso de niños o niñas menores de 24 meses se admitirán inscripciones de no socios si su padre, madre o tutor es socio del Club)

#### TANDA-1: 6-17 julio. De lunes a viernes

Mañanas

- Grupo 1: 11,15-11,45 (Iniciación)
- Grupo 2: 12,00-12,45 (perfeccionamiento)

Tardes

- Grupo 3: 16,00-16,45 (Perfeccionamiento)
- Grupo 4: 17,00-17,30 (Baby 3 años)
- Grupo 5: 17,45-18,15 (Baby 16-35 meses)
- Grupo 6: 18,30-19,00 (Iniciación)

#### TANDA-2: 20-31 julio. De lunes a viernes

Mañanas

- Grupo 1: 11,15-12,00 (Perfeccionamiento)
- Grupo 2: 12,15-12,45 (Iniciación)

Tardes

- Grupo 3: 16,00-16,30 (Iniciación)
- Grupo 4: 16,45-17,15 (Baby 16-35 meses)
- Grupo 5: 17,30-18,00 (Baby 3 años)
- Grupo 6: 18,15-19,00 (Perfeccionamiento)

#### TANDA-3: 3-14 agosto. De lunes a viernes

Mañanas

- Grupo 1: 11,15-11,45 (Iniciación)
- Grupo 2: 12,00-12,45 (perfeccionamiento)

Tardes

- Grupo 3: 16,00-16,45 (Perfeccionamiento)
- Grupo 4: 17,00-17,30 (Baby 3 años)
- Grupo 5: 17,45-18,15 (Baby 16-35 meses)
- Grupo 6: 18,30-19,00 (Iniciación)

#### TANDA-4: 17-28 agosto. De lunes a viernes

Mañanas

- Grupo 1: 11,15-12,00 (Perfeccionamiento)
- Grupo 2: 12,15-12,45 (Iniciación)

Tardes

- Grupo 3: 16,00-16,30 (Iniciación)
- Grupo 4: 16,45-17,15 (Baby 16-35 meses)
- Grupo 5: 17,30-18,00 (Baby 3 años)
- Grupo 6: 18,15-19,00 (Perfeccionamiento)

**PRECIO/GRUPO DE 30 MINUTOS 45 €**

**PRECIO/GRUPO DE 45 MINUTOS: 65 €**





## PIRAGÜISMO (tandas de dos semanas)

### TANDA-1: 6-17 julio. De lunes a viernes

- Grupo 1: 10,30-11,30 (Iniciación 8-11 años).
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (Iniciación 12-16 años).

### TANDA-2: 20-31 julio. De lunes a viernes

- Grupo 1: 10,30-11,30 (Iniciación 8-11 años).
- Grupo 2: De 12,00 a 13,00 (Iniciación 12-16 años).

### TANDA-3: 3-14 agosto. De lunes a viernes

- Grupo 1: 10,00-11,00 (Iniciación 8-10 años).
- Grupo 2: 11,30-12,30 (Iniciación 10-12 años).
- Grupo 3: 13,00-14,00 (Iniciación 13-16 años).

### TANDA-4: 17-28 agosto. De lunes a viernes

- Grupo 1: 10,00-11,00 (Perfeccionamiento 8-10 años).
- Grupo 2: 11,30-12,30 (Perfeccionamiento 10-12 años).
- Grupo 3: 13,00-14,00 (Perfeccionamiento 13-16 años).

### PRECIO/GRUPO 55 €

(Incluye la licencia federativa obligatoria por un mes).



## 2. ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Para un mejor control del aforo las actividades se impartirán en grupos cerrados de dos horas semanales a los que los socios y socias podrán inscribirse de forma independiente. Al finalizar la clase cada persona deberá desinfectar la bicicleta o el material que haya utilizado.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
09,30-10,30	AQUAGYM	SPINNING	AQUAGYM	SPINNING
18,30-19,30	SPINNING	PILATES	SPINNING	PILATES
20,00-21,00	ENT. SUSPENSIÓN	ZUMBA	ENT. SUSPENSIÓN	ZUMBA

### TANDAS:

Tanda 1: Del 6 al 16 de julio

Tanda 2: Del 20 al 30 de julio

Tanda 3: Del 3 al 13 de agosto

Tanda 4: Del 17 al 27 de agosto

Tanda 5: Del 31 de agosto al 10 de septiembre

**PRECIO POR GRUPO Y TANDA: 25 €**

## CURSOS DEPORTIVOS PARA ADULTOS HELDUENTZAKO KIROL IKASTAROAK

Con el fin de garantizar el cumplimiento de las normas de prevención de la Covid-19 los aforos de las clases se reducirán a cuatro personas en las clases de pádel y natación, a cinco en las clases de piragüismo, a 8 en las de aquagym, 9 en las de zumba y 19 en pilates, spinning y entrenamiento en suspensión. En todo momento se mantendrá el distanciamiento social de 1,5 metros o en su defecto uso de mascarilla y se realizará desinfección de los espacios y materiales utilizados.

### 1. CURSOS INTENSIVOS

#### PIRAGÜISMO (tandas de una semana)

##### TANDA-1: 13-17 de julio. De lunes a viernes

- Grupo 1: 18,30-19,30

##### TANDA-2: 27-31 de julio. De lunes a viernes

- Grupo 1: 18,30-19,30

##### TANDA-3: 10-14 de agosto. De lunes a viernes

- Grupo 1: 18,30-19,30

##### TANDA-4: 24-29 de agosto. De lunes a viernes

- Grupo 1: 18,30-19,30

### PRECIO/GRUPO: 40 €

(incluye la licencia federativa obligatoria por un mes)

#### PÁDEL (tandas de una semana)

##### TANDA-1: 3-7 agosto

- Grupo 1: 16,00-17,00 (nivel medio)
- Grupo 2: 17,00-18,00 (iniciación)
- Grupo 3: 18,00-19,00 (nivel medio)

##### TANDA-2: 10-14 agosto

- Grupo 1: 16,00-17,00 (iniciación)
- Grupo 2: 17,00-18,00 (nivel medio)
- Grupo 3: 18,00-19,00 (nivel medio)

##### TANDA-3: 17-21 agosto

- Grupo 1: 16,00-17,00 (nivel medio)
- Grupo 2: 17,00-18,00 (iniciación)
- Grupo 3: 18,00-19,00 (nivel medio)

##### TANDA-4: 24-28 agosto

- Grupo 1: 16,00-17,00 (nivel medio)
- Grupo 2: 17,00-18,00 (nivel medio)
- Grupo 3: 18,00-19,00 (iniciación)

### PRECIO/GRUPO 50 €



## 3. ACTIVIDADES SALA DE MUSCULACIÓN

**CURSO DE ACCESO:** Necesario para poder acceder a la sala. Tres meses con asesoramiento del monitor:

**PRECIO: 23,30 €/MES**

**SERVICIO ASESORAMIENTO:** Una vez obtenido el acceso a la sala existe la posibilidad de seguir teniendo asesoramiento del monitor. Independientemente de si el socio o socia está inscrito a un servicio debe solicitar cita previa a través de la web para acceder a la sala

**PRECIO: 6,10 €/MES**

## PLAZOS DE INSCRIPCIÓN A LOS CURSOS Y CAMPAMENTOS

Las inscripciones a los cursos se podrán realizar presencialmente en nuestras oficinas o a través del área del socio de nuestra página web. **La inscripción se abrirá el miércoles 24 de junio y terminará el viernes 3 de junio.** Ese día a las 11,00 h. se realizarán los sorteos en los grupos en los que haya habido más inscripciones que plazas ofertadas.

Posteriormente y durante todo el verano los socios y socias podrán inscribirse directamente en las plazas que queden libres. No se admitirán inscripciones parciales a las actividades.

