



AMAYA



2022

**EL VERANO QUE MERECE
MEREZI DUZUN UDA**

TEMPORADA DE VERANO

DEL 11 DE JUNIO AL 11 DE SEPTIEMBRE



INSTALACIONES

Lunes a domingo: 8:00 a 22:00.
Acceso por la garita de verano a partir de las 10:30.

Se podrá permanecer en las instalaciones hasta el cierre del servicio de hostelería.

OFICINA

Lunes a viernes de 9:00 a 16:00.

INSTALACIONES ACUÁTICAS

PISCINA INFANTIL*

Del 4 de junio al 11 de septiembre.
Lunes a domingo: 10:00 a 21:30.

PISCINA 50 m*

Del 4 de junio al 11 de septiembre.
Lunes a domingo: 8:00 a 21:30.

PISCINA DE OLAS*

Del 11 de junio al 11 de septiembre.
Lunes a domingo: 10:00 a 21:30.
Juegos recreativos: 11:00 a 14:30 y 16:00 a 20:00.

(*) Desde el 1 de septiembre, el horario de cierre será a las 21:00.

GIMNASIO

Lunes a domingo de 8:00 a 22:00.

Monitor de sala:

Lunes a viernes de 10:00 a 12:00.

Lunes a jueves de 18:00 a 20:00.

A partir del 11 de junio, a través de la App se puede reservar una vez al mes, de manera gratuita, una hora personalizada de monitor de sala. Excepto en el horario de gimnasio dirigido para menores y en San Fermín.

VESTUARIOS

Lunes a domingo de 8:00 a 22:00.

- Generales.
 - Deportivos (piscina olímpica).
- Lunes a domingo de 10:00 a 22:00.
- Bajos del campo de fútbol.

BIBLIOTECA

Lunes a jueves de 18:00 a 20:00.

Cerrado por vacaciones del 6 al 17 de julio y del 12 al 28 de agosto.

MONITORES DE TIEMPO LIBRE

Del 27 de junio al 5 de julio.

Del 15 de julio al 28 de agosto.

Lunes a viernes: 16:00 a 20:00.

Sábados y domingos: 10:00 a 14:00
y 16:00 a 20:00.

TXOKO Y MERENDEROS

Necesaria la reserva de gran parte de las mesas y de los fogones.

Reservas de lunes a domingo.

- 08:00 a 12:00

- 12:00 a 19:00*

- 19:00 a 22:00

(*) Las reservas no ocupadas a las 15:00, serán liberadas.

FOGONES

Reservas de lunes a domingo.

- 8:00 a 12:00

- 12:00 a 14:00

- 14:00 a 16:00

- 17:30 a 20:30

- 20:30 a 22:00

PERSONAL AUXILIAR

Como cada verano, se han incorporado seis personas de mañana y seis de tarde para reforzar el servicio de recepción, garita de verano, limpieza y atención.

A su vez, cuatro personas reforzarán por la noche las tareas de limpieza y desinfección.

SOCORRISTAS

En las piscinas, los socorristas velarán durante el verano por la seguridad de los bañistas. Solicitamos la colaboración de las personas socias en la atención de sus indicaciones.

ZONAS VERDES

Utilización libre de la mayor parte de las zonas verdes. Se han señalado dos espacios verdes para las personas que quieran mantener la distancia de seguridad. Para su utilización no será necesario realizar reserva previa.

SALÓN SOCIAL

Uso libre para comer, cenar y ver la televisión.

SUPERVISORES DE CONVIVENCIA

Dos personas se encargarán de garantizar el cumplimiento de la normativa de convivencia. Dentro de sus funciones supervisarán la utilización de las reservas del txoko, merenderos y fogones.

AMAYA BUS

Del 16 de julio al 28 de agosto.

Precio: 1 €.

Salida Merindades:

11:00, 14:00 y 16:30.

Salida de C.D. Amaya:

14:15, 16:45 y 20:30.

SERVICIOS DE VERANO

UDAKO ZERBITZUAK

TERRAZA DE VERANO

Domingos a jueves:
10:00 a 00:00.
Viernes y sábados:
10:00 a 01:00.
Días de verbena:
10:00 a 02:00

KIOSKO DE HELADOS

Domingos a jueves:
12:00 a 21:00.
Viernes y sábados:
12:00 a 22:00.
Días de verbena:
12:00 a 00:00

SELF SERVICE

Del 16 de julio al 28 de agosto.
Lunes a domingo.
De 13:00 a 16:00.
Precio: 12 € (1º, 2º y postre)
1 plato con postre: 7 €
Bebida aparte.
Servicio a los campamentos
lúdicos, fútbol y béisbol.

CHIRINGUITO (CAMPO DE FÚTBOL)

Del 16 de julio al 28 de agosto.
Lunes a domingo.
De 13:00 a 19:30.

Minigolf y petanca

A partir de 14 años
Duración: 1 hora
Precio: 1 €

Ping pong

A partir de 14 años
Duración: 30 minutos
Gratuito

Entrenamiento personal

Miguel Ibañez
677 157 060
entrenador@trainingpt.es

Fisioterapia y osteopatía

Miguel Ibañez
677 157 060
entrenador@trainingpt.es

Masaje

Idoia Moreno
649 224 160
Ubicación provisional
en la sala de pintura

Peluquería

Blanca Langarica
696 826 543

Tratamiento de lesiones y patologías

Ibai Barón
630 001 673
info@remuevetudolor.com

ENTRADAS Y PASES

SARRERA ETA BAIMENAK

Diaria Días laborables de lunes a viernes. Pago en el acceso. No se venderán durante fines de semana y festivos.	De 2 a 13 años	12 €
	De 14 a 17 años	15 €
	Mayores de 18 años	18 €
Bonos de 15 entradas Días individual para una misma persona. Necesario entregar DNI.	De 2 a 13 años	120 €
	De 14 a 17 años	150 €
	Mayores de 18 años	180 €
Bonos de 30 entradas Días individual para una misma persona. Necesario entregar DNI.	De 2 a 13 años	217 €
	De 14 a 17 años	270 €
	Mayores de 18 años	325 €
Padres de socios mayores de 65 años Necesario entregar DNI.	Bono de 15 entradas	50 €
	Entrada diaria (días laborables)	5 €
Bono para socios 1 bono/persona socia. La persona socia titular del bono debe acompañar a la persona no socia a la entrada.	Bono 5	60 €
	Bono 10	110 €
	Bono 5, niños/as de 2 a 13 años	40 €
	Bono 10, niños/as de 2 a 13 años	70 €
Bonos para socios en baja temporal 1 bono/persona socia	Bono 2 entradas	10 €
	Bono 5 entradas	25 €
	Bono para 1 mes	44 €
Entrada amiga Máximo 2 entradas/persona socia Venta todo el año en App y oficinas	1 entrada (laborables)	5 €
	1 entrada (laborables y festivos)	10 €
Bonos AEDONA 1 bono/persona socia Solicitud on line del 20 de mayo al 3 de junio	Sorteo: 6 de junio Compra: del 7 al 30 de junio	20 €

CAMPAMENTOS LÚDICOS Y DEPORTIVOS 2022

JOLAS ETA KIROL KANPALEKUAK 2022

Inscripciones online y en el teléfono 948 246 594.

EDADES

De 4 a 12 años

HORARIOS

De 9:00 a 14:00 (sin comida)

Hasta las 16:00 (con comida)

Servicio de guardería de 7:45 a 9:00

GRUPOS

De 10 personas. Plazas limitadas.

Un monitor para cada grupo.

Castellano y euskera.

INSCRIPCIONES

16 de mayo al 17 de junio (con descuento) y hasta 15 días antes del comienzo de cada tanda (sin descuento).

TANDAS POR SEMANAS

Del 27 de junio al 1 de julio (completo)

Del 18 al 22 de julio

Del 26 al 29 de julio (4 días)

Del 1 al 5 de agosto (completo)

Del 8 al 12 de agosto (completo)

Del 16 al 19 de agosto (4 días)

Del 22 al 26 de agosto

Del 29 de agosto al 2 de septiembre

Del 5 al 9 de septiembre

PRECIOS

80 € semana completa

64 € semana de 4 días

48 € semana de 3 días

Con comida: 9 € más por día

Posibilidad de traer comida de casa

Una vez realizado el cobro de la inscripción no se devolverá el dinero, salvo causa de fuerza mayor.



Campus deportivos

Kirol-campusak



FÚTBOL

Organiza:
Sección de fútbol

Edad

5 a 13 años

Horario

9:00 a 14:00

Grupos

10 personas
Un monitor por
cada grupo
Plazas limitadas

Fechas

27 junio al 1 julio
26 al 29 julio (4 días)
1 al 5 agosto
22 al 26 agosto

Precio

60 € Semana completa
48 € Semana 4 días
Con comida: 9 € más
al día

Posibilidad de traer
comida de casa

Inscripciones

16 de mayo hasta 15 días
antes del comienzo de
cada tanda



TENIS

Organiza:
Sección de tenis

Edad: Desde los 4 años
Niveles mini-tenis e
iniciación

Fechas:

1 al 5 de agosto
8 al 12 de agosto
16 al 19 de agosto
22 al 26 de agosto

Horario: De 9:00 a 13:00

Precio: 90 € semana

Inscripciones:

Hasta el miércoles
anterior al curso a las
13:00

Más info:

Andoni Valencia
650 001 992
tenis@cdamaya.com

PÁDEL

Organiza: Federación
Navarra de Pádel

Edad

11 a 16 años

Fechas

26 al 29 de julio

Horario

9:00 a 14:00

Precio

Socios: 40 €
No socios: 60 €

Inscripciones

A partir del 1 de junio

contacto@federacionnavarradepadel.com

BÉISBOL

Organiza:
Federación Navarra
de Béisbol y Sófbol

Edad: 5 a 13 años

Fechas

27 junio al 1 julio
1 al 5 agosto

Horario: 9:00 a 15:00

Precio

Socios: 50 €
No socios: 100 €
Con comida:
9 € más al día

Posibilidad de traer
comida de casa

Inscripciones

Tanda 1:
12 mayo al 22 junio
Tanda 2:
12 mayo al 20 julio
info@fenabs.com

NATACIÓN ARTÍSTICA

Buena técnica de nado
en 4 estilos

Edad: 8 a 12 años

Fechas: 1 al 5 de agosto

Horario: 9:00 a 14:00

Precio: 80 €

Inscripciones:

16 de mayo a 30 de junio

AGENDA DE VERANO

UDAKO AGENDA

(*) Necesaria la inscripción a través de la App, oficinas o teléfono en las siguientes actividades: piragua y paddle surf, arte divertido, fiesta de la pintura, concurso de calderetes y postres, concurso de fotografía, torneo de fútbol.

28 JUN

MARTES

Protegerse del sol es divertido

AECC

> 18:00

Sala de cumpleaños

29 JUN

MIÉRCOLES

Piragua*

Disfruta del Río Arga

> 18:00 y 19:00

Embarcadero del río

zona béisbol

30 JUN

JUEVES

Revisión de nidos de aves

Aterpeak

> 18:00

Sala de cumpleaños



18 JUL

MARTES

Pirámide nutricional

Colegio Oficial

Dietistas

de Navarra

> 18:00

Sala de cumpleaños

19 JUL

MARTES

Soy sostenible

Mancomunidad

de la Comarca de

Pamplona

> 18:00

Zona verde de pádel

20 JUL

MARTES

Arte divertido*

> 18:00

Zona verde detrás del

txoko

Piragua*

Disfruta del Río Arga

> 18:00 y 19:00

Embarcadero del río

zona béisbol

21 JUL

MARTES

Cine de verano

> 21:00

Frontón 1

01 JUL

VIERNES

**Un cuento de miedo
¡que da risa!**

Teatro Ana Montaña

> 18:00

Patinódromo

Actuación Amaya Kantuz

> 19:00

Terraza de verano

02 JUL

SÁBADO

Pan con chileBoleros, música
hispanoamericana

> 22:00

Terraza de verano

03 JUL

DOMINGO

Yincana

Monitores de tiempo libre

> 18:00

Sala de cumpleaños



16 JUL

SÁBADO

Hippies & Folk

Folk de los 60 y 70

> 22:00

Terraza de verano

17 JUL

DOMINGO

Yincana

Monitores de tiempo libre

> 18:00

Sala de cumpleaños

22 JUL

MARTES

Freak Show

Circo La Raspa

> 18:00

Patinódromo

23 JUL

MARTES

Dúo Mariachi

> 22:00

Terraza de verano

24 JUL

DOMINGO

Yincana

Monitores de tiempo libre

> 18:00

Sala de cumpleaños

AGENDA DE VERANO

UDAKO AGENDA

25 JUL

LUNES

Taller de primeros auxilios
IDM Medical

> 18:00

Zona verde de pádel

26 JUL

MARTES

Cuentacuentos

Inés Bengoa

> 18:00

Patinódromo

27 JUL

MIÉRCOLES

Arte divertido*

> 18:00

Zona verde detrás del txoko

Piragua* Disfruta del Río Arga

> 18:00 y 19:00

Embarcadero del río zona béisbol

28 JUL

JUEVES

Cine de verano

> 21:00

Frontón 1

SEMANA DEL SOCIO

01 AGO

LUNES

Parque Kulki Rurales
Baserriko Kulki Parkea

> 16:00 - 20:00

Patinódromo

02 AGO

MARTES

Fiesta de la pintura*

> 18:00

Patinódromo

03 AGO

MIÉRCOLES

Arte divertido*

> 18:00

Zona verde detrás del txoko

Piragua* Disfruta del Río Arga

> 18:00 y 19:00

Embarcadero del río zona béisbol

04 AGO

JUEVES

Aquagym

> 18:00

Piscina de olas

Scalextric

> 16:00 - 21:00

Patinódromo

Torneo Fútbol y Fútbol 8*

> 19:00

Campo de fútbol

Observación nocturna de las estrellas

Agrupación Navarra de Astronomía

> 22:00

Zona verde de pádel

29 JUL

VIERNES

Coctail de ilusiones

Civi Civiac

> 18:00

Patinódromo

30 JUL

SÁBADO

Dúo Imperial

Bachata, salsa y merengue

> 22:00

Terraza de verano

31 JUL

DOMINGO

Yincana

Monitores de tiempo libre

> 18:00

Sala de cumpleaños

05 AGO

VIERNES

Campeonatos de cartas

> 16:00

Terraza de verano

Fiesta de disfraces**Kicirke Comediante**

> 18:00

Frontón 3

Torneo Fútbol y Fútbol 8*

> 19:00

Campo de fútbol

06 AGO

SÁBADO

*Programa completo
abajo.*

07 AGO

DOMINGO

Yincana

Monitores de tiempo libre

> 18:00

Sala de cumpleaños

**Recogida de ingredientes
del concurso de calderetes***

> 09:30 - 11:00

Terraza de verano

**Paseo a caballo
para niños y adultos**

Hípica Añézcar

> 11:00 - 13:00

Campo de béisbol

Hinchables

Disniruña

> 11:00 - 13:30

Patinódromo / Piscina /

Zona verde

Exhibición de GAF

> 11:30

Frontón 2

Concurso de postres*Entrega y presentación
de platos

> 13:00

Frontón 2

Concurso de calderetes*Entrega y presentación
de platos

> 14:00

Frontón 2

Paddle Surf***Disfruta del Río Arga**

> 16:00 - 19:00

Embarcadero del río

zona béisbol

Campeonato de Pintxazo

> 16:30 Terraza de verano

**Paseo a caballo
para niños y adultos**

Hípica Añézcar

> 17:00 - 19:00

Campo de béisbol

Hinchables

Disniruña

> 16:30 - 19:00

Patinódromo / Piscina /

Zona verde

Exhibición de GAF

> 18:30

Frontón 2

Concurso de fotografía*

Entrega persona ganadora

> 20:30

Terraza de verano

**Reconocimiento
a deportistas de 2021**

> 20:30

Terraza de verano

Trío TréboleCanciones populares
del verano

> 22:00

Terraza de verano

AGENDA DE VERANO

UDAKO AGENDA

08AGO

LUNES

Parque Kulki del Mar
Itsasoko Kulki Parkea
> 16:00 - 20:00
Patinódromo

09AGO

MARTES

Observación solar
Agrupación Navarra de Astronomía
> 18:00
Zona verde de pádel

10AGO

MIÉRCOLES

Arte divertido*
> 18:00
Zona verde detrás del txoko
Paddle Surf*
Disfruta del Río Arga
> 18:00 y 19:00
Embarcadero del río zona béisbol

11AGO

JUEVES

Aquagym
> 18:00
Piscina de olas
Cine de verano
> 21:00
Frontón 1

15AGO

LUNES

Parque Kulki de Pastores
Artzainen Kulki Parkea
> 16:00 - 20:00
Patinódromo

16AGO

MARTES

Iniciación a la ornitología
Aterpeak
> 18:00
Sala de cumpleaños

17AGO

MIÉRCOLES

Arte divertido*
> 18:00
Zona verde detrás del txoko
Paddle Surf*
Disfruta del Río Arga
> 18:00 y 19:00
Embarcadero del río zona béisbol

18AGO

JUEVES

Aquagym
> 18:00
Piscina de olas
Cine de verano
> 21:00
Frontón 1

22AGO

LUNES

Parque Kulki Urbano
Hiriko Kulki Parkea
> 16:00 - 20:00
Patinódromo

23AGO

MARTES

Itinerario naturalístico
Aterpeak
> 18:00
Sala de cumpleaños

24AGO

MIÉRCOLES

Arte divertido*
> 18:00
Zona verde detrás del txoko
Paddle Surf*
Disfruta del Río Arga
> 18:00 y 19:00
Embarcadero del río zona béisbol

25AGO

JUEVES

Aquagym
> 18:00
Piscina de olas
Cine de verano
> 21:00
Frontón 1

12AGO

VIERNES

Discofiesta

Yo soy joven

> 22:00 - 01:00

Patinódromo

13AGO

SÁBADO

Hinchables

Disniruña

> 11:00 - 13:30 y 16:30 - 19:00

Patinódromo / Piscina

Fiesta de la espuma

> 17:00

Patinódromo

Grupo Epsilon

Canciones populares del verano

> 22:00

Terraza de verano

14AGO

DOMINGO

Yincana

Monitores de tiempo libre

> 18:00

Sala de cumpleaños

19AGO

VIERNES

Txiringuito

Erre Produkzioak

> 18:00

Frontón 1

20AGO

SÁBADO

Hinchables

Disniruña

> 11:00 - 13:30 y 16:30 - 19:00

Patinódromo / Piscina

No More Blues

> 22:00

Terraza de verano

21AGO

DOMINGO

Amayas Got Talent

> 18:00

Frontón 1

26AGO

VIERNES

Espectáculo de payasos

Kollins Clown

> 18:00

Frontón 3

27AGO

SÁBADO

Hinchables

Disniruña

> 11:00 - 13:30 y 16:30 - 19:00

Patinódromo / Piscina

Dj Improaudio

> 22:00

Terraza de verano

28AGO

DOMINGO

Yincana

Monitores de tiempo libre

> 18:00

Sala de cumpleaños

BONO MULTIACTIVIDAD VERANO 22

	LUNES			MARTES				SALA 0	
	SALA 0	SALA I	MULTIACT.	SALA 0	SALA I	MULTIACT.	SPINNING		
10:00	BODY TONIC		TBF	HIIT*	TRAINING DANCE	CORE	SPINNING	BODY TONIC	
10:15									
10:30				ESTIRAMIENTOS					
10:45									
11:00		GUN-EX	TRAINING FIT	EN BARRA	TRX			BALLET FIT	
11:15									
11:30									
11:45									
12:00									
17:00			HIPOPRESIVOS	TBF	TRAINING DANCE	TRX		FIT BALL	
17:15									
17:30			PILATES	BALLET FIT	GUN-EX		SPINNING		
17:45									
18:00		ZUMBA	CORE	BALLET FIT	GUN-EX		SPINNING		
18:15									
18:30									
18:45									
19:00	TBF		GAP	BODY TONIC				TANGO**	
19:15									
19:30									
19:45									
20:00									

Edad: A partir de 14 años. **Fechas:** 1 al 31 de agosto. **Precio:** 20 €

Inscripciones: Online y oficinas. Del 1 al 31 de julio desde las 10:00.

En oficina hasta el 29 de julio.

(*) Entrenamiento de alta intensidad. (**) Tango,milonga, tango vals.

MIÉRCOLES		JUEVES				VIERNES		
SALA I	MULTIACT.	SALA 0	SALA I	MULTIACT.	SPINNING	SALA 0	SALA I	
	TBF	PILATES	TRAINING DANCE	TRAINING FIT	SPINNING	CORE	TRAINING FIT	10:00
								10:15
								10:30
								10:45
GUN-EX	TRAINING FIT	BODY TONIC	FIT BALL	HIIT*		TBF	TRX	11:00
								11:15
								11:30
								11:45
								12:00
	HIPOPRESIVOS			CORE			TRX	17:00
						17:15		
						17:30		
						17:45		
ZUMBA	PILATES		HIIT*	TRX	SPINNING	HIIT*	TBF	18:00
								18:15
	CORE		ESTIRAMIENTOS			ESTIRAMIENTOS		18:30
								18:45
	GAP	EN BARRA		TRAINING FIT			CORE	19:00
						19:15		
						19:30		
						19:45		
								20:00

CURSOS DE VERANO 2022

UDAKO IKASTAROAK 2022

> Inscripciones a partir del 1 de julio

Desde la App, zona socios de la web o en oficinas, desde las 10:00.

> Plazas limitadas

Se ocuparán por orden de inscripción hasta completar las plazas o hasta finalizar los plazos fijados para cada actividad.

NATACIÓN INFANTIL

Edad: 4 a 12 años

Fechas:

18 de julio al 5 de agosto

Inscripción hasta completar plazas o hasta el 15 de julio a las 13:00.

8 al 26 de agosto

Inscripción hasta completar plazas o hasta el 5 de agosto a las 13:00.

Horario:

Lunes a viernes

12:00 a 14:00 / 16:00 a 18:00

Clases diarias de 30 minutos

Plazas: 32 por cada turno.

Precio: 40 €.

En el mail de confirmación se notificará el horario de la prueba para el primer día según el apellido.

NATACIÓN ADULTOS

Edad: A partir de los 18 años

Fechas: 1 al 31 de agosto

Inscripción hasta completar plazas o hasta el 29 de julio a las 13:00.

Horario:

Lunes, miércoles y viernes

19:00 a 19:45

Clases diarias de 45 minutos

Plazas: 14

Precio: 50 €

Inscripción hasta completar plazas o hasta el 5 de agosto a las 13:00.

En el mail de confirmación se notificará el horario de la prueba para el primer día según el apellido.

CURSO DE PILOTAJE DE DRON

Monta, vuela, graba y edita

Edad: 9 a 13 años

Fechas:

26 al 28 de julio

1 al 4 de agosto

Horario:

10:00 a 12:00

Plazas: 8

Precio:

50 € semana completa

38 € semana de 4 días

DEFENSA PERSONAL

Edad: A partir de los 16 años

Fechas: 1 al 31 de agosto

Horario:

Martes o miércoles de 18:00 a 19:30.

Plazas: 10 en cada día

Precio: 25 €

GIMNASIA ARTÍSTICA

Edad: A partir de los 6 años

Fechas: 1 al 31 de agosto

Horario:

Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00

Plazas: 15

Precio: 25 €

GIMNASIO DIRIGIDO PARA MENORES

Edad: 14-17 años

Horario:

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00

Precio: 18 €

PADEL

Edad: A partir de los 6 años

Fechas:

26 al 29 de julio*

Inscripciones hasta el 13 de julio

1 al 4 de agosto

Inscripciones hasta el 20 de julio

8 al 11 de agosto

Inscripciones hasta el 27 de julio

16 al 19 de agosto

Inscripciones hasta el 3 de agosto

22 al 25 de agosto**

Inscripciones hasta el 10 de agosto

(*) Solo curso a la tardes.

(**) Solo curso a la mañana.

Horario: 4 días

10:00 a 13:00 / 17:00 a 21:00

Plazas: 4 personas por sesión

Precio: 34 €

Confirmación de grupos y horarios a través del mail la semana previa.

PALA

Edad: 8 a 13 años

Fechas:

18 al 29 de julio

1 al 12 de agosto

Horario:

Lunes, miércoles y viernes de 16:30 a 17:15

Lunes, miércoles y viernes de 17:15 a 18:00

Plazas: 15 en cada horario

Precio: 16 € tanda

PATINAJE INFANTIL

Edad: De 5 a 13 años

Fechas: 22 de agosto al 2 de septiembre

Horario: Lunes, miércoles y viernes de 17:30 a 18:30

Precio: 22 €

PATINAJE ADULTOS

Edad: A partir de los 14 años

Fechas: 22 de agosto al 2 de septiembre

Horario: Martes y jueves de 18:30 a 19:30

Precio: 22 €

TENIS

Edad: A partir de los 4 años

Fechas:

1 al 5 de agosto

8 al 12 de agosto

16 al 19 de agosto (4 días)

22 al 26 de agosto

Horario: Lunes a viernes por la tarde

Precio:

28 € semana completa

23 € semana de 4 días

SPINNING VIRTUAL

Entrenamiento gratuito con instructor virtual a través de rutas reales grabadas. Acceso a la sala de spinning con el carné o QR de la App móvil. Es necesario reservar plaza a través de la App. Cada persona usuaria deberá colaborar en la desinfección de la bicicleta que haya utilizado.

Horarios

Lunes y miércoles

10:00-10:50 / 12:00-12:50 / 14:00-14:50 / 17:00-17:50 / 18:00-18:50 / 19:00-19:50 / 20:00-20:50

Martes y jueves

11:00-11:50 / 13:00-13:50 / 17:00-17:50 / 19:00-19:50 / 20:00-20:50

Viernes

11:00-11:50 / 13:00-13:50 / 17:00-17:50 / 18:00-18:50 / 19:00-19:50 / 20:00-20:50

Sábado y domingo

10:00-10:50 / 11:00-11:50 / 12:00-12:50 / 17:00-17:50 / 18:00-18:50 / 19:00-19:50

PASAPORTE ACEDYR

Los siguientes clubes pertenecientes a Acedyr cuentan con un convenio por el cual los socios de Amaya pueden utilizar otras instalaciones a nivel nacional en las mismas condiciones que sus socios.

Más información: www.acedyr.com

ANDALUCÍA

Real Club El Candado (Málaga)
Club de Tenis Málaga
Real Sociedad de Tenis de Granada
Club Nazaret (Jerez)
Club Natación Almería
Club Tenis Almería

ARAGÓN

Centro de Natación Helios (Zaragoza)
Stadium Casablanca (Zaragoza)
Stadium Venecia (Zaragoza)
Estadio Miralbueno El Olivar (Zaragoza)
Real Zaragoza Club de Tenis (Zaragoza)
SD Tiro de Pichón (Zaragoza)

ASTURIAS

Real Club Tenis Avilés
Club Hípico Astur
Club de Campo la Fresneda

CATALUÑA

Club Natació Sabadell
Club de Tenis Sabadell
Club Natació Rubí

CASTILLA LA MANCHA

Club Monteverde (Toledo)

CASTILLA Y LEÓN

Club el Soto de Burgos
Real Club Tenis Ponferrada

CEUTA

Club Natación Caballa

C. CANARIAS

Club Natación Metropole (Las Palmas)

GALICIA

Club Fluvial de Monforte (Lugo)
Club de Campo de Ferrol (A Coruña)
Club Fluvial de Lugo

C. MADRID

Club Encinas de Boadilla*
Club Deportivo Brezo de Osuna
Club Natación Madrid Moscardó

PAÍS VASCO

Fundación Estadio Vital Fundazioa (Vitoria)
Peña Vitoriana Tenis Club (Vitoria)
Club Atlético de San Sebastián**
C.D. Martiartu (Erandio)
Club Deportivo Bilbao



(*) A las instalaciones del A.C. Club de las Encinas de Boadilla de Madrid podrán acceder entre el 1 de junio y el 30 de septiembre, un máximo de 10 asociados diarios debido a la saturación de las instalaciones en esas fechas.

(**) A las instalaciones de La Concha del Club Atlético de San Sebastián no se podrá acceder entre el 15 de junio y el 15 de septiembre, debido a la saturación de las instalaciones en esas fechas.

Al sol sí pero... con precaución

El sol desempeña un papel importante en la salud del ser humano cuando se toma en las dosis adecuadas. Sin embargo, cuando la exposición a la radiación solar es excesiva... te puedes quemar.

Sigue estas recomendaciones para evitarlo:



Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde.

Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo.



Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol.

Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas... cuando te pongas directamente al sol.



Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos. Apícalas después de cada baño o cada 2 horas.

Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre.



Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares.



JUNTOS HACEMOS AMAYA
CADA DÍA MEJOR
ELKARREN ONDOAN
EGUNERO AMAYA HOBE

**Ayúdanos a conservar las instalaciones
respetando las normas de convivencia**

- ✓ Cuidando las zonas verdes y ocupando el espacio adecuado.
- ✓ Comiendo y bebiendo en los lugares asignados (txoko y merenderos).
 - ✓ Practicando deporte en las instalaciones deportivas.
 - ✓ Respetando las señales de aparcamiento.
- ✓ Utilizando el espacio y horarios necesarios en los merenderos.
 - ✓ Cumpliendo los horarios de apertura y cierre.
 - ✓ Teniendo precaución en las piscinas.

¡Disfruta del verano que te mereces!

GRACIAS / ESKERRIK ASKO



Ciudad Deportiva Amaya

Cuesta Beloso, bajo s/n 31006 Pamplona

Teléfono 948246594 | info@cdamaya.com | www.cdamaya.com