

PROGRAMA DEPORTES CNB



ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE VERANO 2023

www.cnbajamar.es

CLUB NAUTICO BAJAMAR
AVDA CLUB NAUTICO S/N
922 540254
deportes@cnbajamar.es
www.cnbajamar.es

10 JUNIO

FIESTA

CLAUSURA DE LOS
TORNEOS DE INVIERNO

+CENA +DJ

(JUANA LA CUBANA)

12€ SOCIOS E INVITADOS



Entrega de premios, salón Bajamar 20:00h
Cena en la Terraza de la piscina alta 21:00h.

Dj Juana la Cubana.

Retirada de entradas del 22 de mayo hasta el 5
de junio en el restaurante.

12€ socios e invitados.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Deportes que puedes practicar en el Club.....	PAG 1 y 2
CURSILLO DE NATACIÓN.....	PAG 3 a 7
CURSILLO DE TENIS.....	PAG 8 a 11
CURSILLO DE PADEL.....	PAG 12
CURSILLO DE BALONCESTO.....	PAG 13
CAMPEONATOS SOCIALES.....	PAG 14 Y 15
CAMPAMENTO.....	PAG 16

12 Deportes que puedes practicar

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Pilates

DÍAS: **L y X**

HORA: de 12:00 a 13:00 / 19:30 a 20:30

PRECIO: 40€

MATRICULA: Erica Araya 678 308 505



Yoga

DÍAS: **M y J**

HORA: de 18:00 a 19:00 / 19:00 a 20:00

PRECIO: 20€ 1 día / 40€ 2 días

MATRICULA: Clara Hdez 649 691 149



Mantenimiento

DÍAS: **L y J**

HORA: **L** 18:30 a 19:30 / **J** 18:00 a 19:00.

PRECIO: 20€

MATRICULA: Natalia Barreto 682 745 547



Tenis

DÍAS: GRUPO A: **M - J** / GRUPO B: **L - X - V**

HORA: Mañana y tarde. Diferentes Niveles

PRECIO: 2 días 25€ / 3 días 30€ / Campus 80€

MAS INFO EN LA PAG. 9



Preparación física y funcional

DÍAS: **M - X - J - V - S**

HORA: **M y J** 17:00 a 17:45, 19:15 a 20:00, 20:15 a 21:00 / **X y V** 17:00 a 17:45 / **S** 11:15 a 12:00

PRECIO: 25€

MATRICULA: Eduardo Llopis 922 540254 Ext.13



Aquagym

DÍAS: **L - M - X - J**

HORA: **L - X** 12:00 a 12:45 / **M - J** 15:30 a 16:15.

PRECIO: 15€ 2 días / 30€ 3 días / 40€ 4 días

MATRICULA: Clara Hdez. 649 691 149

12 Deportes que puedes practicar

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Escuela de Padel

DÍAS: **M ó V** (diferentes niveles)

HORA: **M** 17:00 a 22:00 / **V** 16:00 a 21:00

PRECIO: 25€ 1 d/sem.

MATRICULA: Omar Mesa 659 896 492



Danza para todos

DÍAS: **M**

HORA: 16:30 a 18:00

PRECIO: 30€ Socio. 44€ invitado socio

MATRICULA: 922 540254



Natación

DÍAS: GRUPO A: **M - J** / GRUPO B: **L - X - V**

HORA: Mañana y tarde. Diferentes Niveles

PRECIO: 2 días 20€ / 3 días 25€

MAS INFO EN LA PAG 3.



Tiro con arco.

DÍA: **X - V**

HORA: 17:00 a 19:00

PRECIO: 60€. MAYORES DE 12 AÑOS

MATRICULA: 922 540254



Hipopresivos

DIAS: **V**

HORA: 17:00 a 18:00

PRECIO: 20€ socio / 35€ invitado socio

MATRICULA: 922 540254



Abdominales sin riesgo

DÍAS: **V**

HORA: 18:00 a 19:00

PRECIO: 20€ socio. 35€ invitado socio

MATRICULA: 922 540254

NOTA: JULIO Y AGOSTO NO PODRÁN MATRICULARSE EN LAS CLASES DE DANZA, HIPOPRESIVOS Y ABDOMINALES SIN RIESGO LOS INVITADOS DE SOCIOS.



CURSILLO DE NATACIÓN DE VERANO

**GRUPO A
MAÑANAS**

**JULIO Y AGOSTO
MARTES Y JUEVES**

11:00 a 11:45

**NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
ADULTOS: 6 PLAZAS
PRECIO: 20€**

11:45 a 12:30

**NIÑOS NIVEL 2: 8 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 20€**

12:30 a 13:15

**NIÑOS NIVEL 2: 8 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
BEBES NIVEL 0: 10 PLAZAS. Desde 9 meses.
Acompañados de 1 adulto.
PRECIO: 20€**

13:15 a 14:00

**NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
ADULTOS: 6 PLAZAS
PRECIO: 20€**



CURSILLO DE NATACIÓN DE VERANO

**GRUPO A
TARDES**

**JULIO Y AGOSTO
MARTES Y JUEVES**

16:00 a 16:45

NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
BEBES NIVEL 0: 10 PLAZAS. Desde 9 meses.
Acompañados de 1 adulto
PRECIO: 20€

16:45 a 17:30

NIÑOS NIVEL 2: 8 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS
PRECIO: 20€

17:30 a 18:15

NIÑOS NIVEL 2: 8 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 20€

18:15 a 19:00

NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
ADULTOS: 6 PLAZAS
PRECIO: 20€



CURSILLO DE NATACIÓN DE VERANO

**GRUPO B
MAÑANAS**

**JULIO Y AGOSTO
LUNES, MIÉRCOLES Y
VIERNES**

11:00 a 11:45

**NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
ADULTOS: 6 PLAZAS
PRECIO: 25€**

11:45 a 12:30

**NIÑOS NIVEL 2: 8 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS
PRECIO: 25€**

12:30 a 13:15

**NIÑOS NIVEL 2: 8 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
BEBES: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 25€**

13:15 a 14:00

**NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
ADULTOS: 6 PLAZAS
PRECIO: 25€**



CURSILLO DE NATACIÓN DE VERANO

**GRUPO B
TARDES**

**JULIO Y AGOSTO
LUNES, MIERCOLES Y
VIERNES**

16:00 a 16:45

NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
BEBES NIVEL 0: 10 PLAZAS. Desde 9 meses.
Acompañados de 1 adulto
PRECIO: 25€

16:45 a 17:30

NIÑOS NIVEL 2: 8 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS
PRECIO: 25€

17:30 a 18:15

NIÑOS NIVEL 2: 8 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 25€

18:15 a 19:00

NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
ADULTOS: 6 PLAZAS
PRECIO: 25€



CURSILLO DE NATACIÓN DE VERANO

22 DE MAYO

PRUEBAS DE NIVEL

- Las clases de los martes y jueves (GRUPO A) 2 días por semana y un importe de 20€. Las clases de los lunes, miércoles y viernes (GRUPO B) 3 días en semana con un importe de 25€
- Para cualquier duda, deben ponerse en contacto con los monitores, de lunes a viernes de 17:00 a 19:00 y sábados y domingos de 10:00 a 13:45 en la piscina climatizada.
- **En función de los niños matriculados, el club se reserva el derecho de cancelar algún horario**



PRUEBAS DE NIVEL A PARTIR DEL:

MES	DÍAS	HORARIO
MAYO (*)	L, M, X, J, V S y D	17.00 A 19.00 10.00 A 13.45

- La decisión final de nivel la tienen los monitores, según la valoración que le haga a cada niñ@, siempre respetando las normas, que están fundamentadas en criterios técnicos y de organización.
- Precio de inscripción de los cursillos:
1º hijo: 20€ (2d/sem) / 25€ (3d/sem)
2º hijo: 15€ (2d/sem) / 20€ (3d/sem)
3º hijo: 10€ (2d/sem) / 15€ (3d/sem)

PRECIOS SUBVENCIONADOS POR EL CLUB

CURSILLO DE JULIO (MATRICULA 5 AL 24 DE JUNIO)
CURSILLO DE AGOSTO (MATRICULA 5 JUNIO AL 22 JULIO)

CURSILLO DE JULIO: DEL 3 AL 31 DE JULIO
CURSILLO DE AGOSTO: DEL 1 AL 31 DE AGOSTO



CURSILLO DE TENIS DE VERANO

**GRUPO A
MAÑANAS**

**JULIO Y AGOSTO
MARTES Y JUEVES**

10:00 a 11:00

**NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 25€**

11:00 a 12:00

**NIÑOS NIVEL 2: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 25€**

12:00 a 13:00

**NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 25€**

10:00 a 12:00 y 12:00 a 14:00

**CAMPUS INTENSIVO: L - X - V
PRECIOS: 80€**



CURSILLO DE TENIS DE VERANO

**GRUPO A
TARDES**

**JULIO Y AGOSTO
MARTES Y JUEVES**

17:00 a 18:00

**NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 25€**

18:00 a 19:00

**NIÑOS NIVEL 2: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 25€**

19:00 a 20:00

**NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 25€**

20:00 a 21:15

ADULTOS: L - M - X - J - V

**INFORMACION Y PRECIOS: CONSULTAR
CON EL MONITOR**



CURSILLO DE TENIS DE VERANO

**GRUPO B
TARDES**

**JULIO Y AGOSTO
LUNES, MIÉRCOLES Y
VIERNES**

17:00 a 18:00

NIÑOS NIVEL 1: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 30€

18:00 a 19:00

NIÑOS NIVEL 2: 6 PLAZAS. PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 30€

19:00 a 20:00

NIÑOS NIVEL 3: 6 PLAZAS PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 30€

20:00 a 21:15

ADULTOS: L - M - X - J - V
PRECIO: CONSULTAR CON EL MONITOR



CURSILLO DE TENIS DE VERANO

**22 DE
MAYO**

PRUEBAS DE NIVEL

- Las clases de los martes y jueves (GRUPO A) tiene horario tanto de mañana como de tarde, 2 días/semana
- Las clases de los lunes, miércoles y viernes (GRUPO B) tiene horario de mañana, 3 días/semana.
- El Campus intensivo tiene horario de mañana, lunes, miércoles y viernes.
- Las clases para adultos serán de Lunes a viernes en horario de tarde/noche
- **En función de los niños matriculados, el club se reserva el derecho de cancelar algún horario**



PRUEBAS DE NIVEL A PARTIR DEL:

Contactar con el monitor, en la cancha de tenis nº2

Alberto 648 732 281

- La decisión final de nivel la tienen los monitores, según la valoración que le haga a cada niñ@, siempre respetando las normas, que están fundamentadas en criterios técnicos y de organización.
- Precio de inscripción de los cursillos:
2d/sem 25€
3d/sem 30€
CAMPUS INTENSIVO 80€.
ADULTOS. CONSULTAR CON MONITOR

PRECIOS SUBVENCIONADOS POR EL CLUB

CURSILLO DE JULIO (MATRICULA 5 AL 24 DE JUNIO)
CURSILLO DE AGOSTO (MATRICULA 5 JUNIO AL 22 JULIO)

CURSILLO DE JULIO: DEL 3 AL 31 DE JULIO
CURSILLO DE AGOSTO: DEL 1 AL 31 DE AGOSTO



CURSILLO DE PADEL DE VERANO

MAÑANAS

**JULIO Y AGOSTO
LUNES, MIÉRCOLES Y
VIERNES**

10:00 a 11:00

NIÑOS: 6 a 10 años. SIN PRUEBA DE NIVEL

PRECIO: 25€

11:00 a 12:00

NIÑOS: 11 años en adelante. SIN PRUEBA DE NIVEL

PRECIO: 25€

Cualquier duda consultar con Secretaría del club 922 540254.

En función del nº de niñ@s el club se reserva el derecho de cancelar algún horario.

PRECIOS SUBVENCIONADOS POR EL CLUB

**CURSILLO DE JULIO (MATRICULA 5 AL 24 DE JUNIO)
CURSILLO DE AGOSTO (MATRICULA 5 JUNIO AL 22 JULIO)**

**CURSILLO DE JULIO: DEL 3 AL 31 DE JULIO
CURSILLO DE AGOSTO: DEL 1 AL 31 DE AGOSTO**



CURSILLO DE BALONCESTO DE VERANO

TARDES

**JULIO Y AGOSTO
LUNES Y MIÉRCOLES**

16:00 a 17:30

NIÑOS: 5 a 8 años. SIN PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 30€

17:30 a 18:30

NIÑOS: 9 a 13 años. SIN PRUEBA DE NIVEL
PRECIO: 30€

- **Publicación de las listas** 28 junio (cursillo de julio) y 26 de julio (cursillo de agosto)
- Son necesarios un mínimo de 10 niñ@s y un máximo de 15 niñ@s.
- Los grupos se organizarán por edades.
- Cualquier duda consultar con secretaría del club 922 540254.
- El club se reserva el derecho de cancelar algún horario

**CURSILLO DE JULIO (MATRICULA 5 AL 24 DE JUNIO)
CURSILLO DE AGOSTO (MATRICULA 5 JUNIO AL 22 JULIO)**

**CURSILLO DE JULIO: DEL 3 AL 31 DE JULIO
CURSILLO DE AGOSTO: DEL 1 AL 31 DE AGOSTO**



CAMPEONATOS SOCIALES EN AGOSTO

MES DE AGOSTO

INSCRIPCIONES DEL 1 AL 15 DE JULIO

- La inscripción de los campeonatos sociales comprenderá desde el 1 al 15 de julio. Fuera de esas fechas no se admitirán inscripciones.
- Los campeonatos comenzarán el día 1 de agosto y todos los partidos se jugarán antes del 31 de agosto en las fechas indicadas.
- La entrega de premios se hará el sábado 2 de septiembre en el Polideportivo y posterior fiesta de Fin de verano.

CATEGORÍAS:

Benjamín : de 6 a 10 años.

Alevín e Infantil: Entre 11 y 14 años.

Cadete y Junior: Entre 15 y 17 años.

Absoluto: de 18 a 35 años.

Veteranos: 35 en adelante.

NOTA: La edad determina la categoría, deberá cumplir en el año en curso.

ACTIVIDADES Y JUEGOS:

NATACION: Todas las categorías

FRONTÓN: Todas las categorías

PADEL: Todas las categorías

TENIS: Todas las categorías

TENIS DE MESA: Todas las categorías

ENVITE Y DOMINO: Más de 15 años

BILLAR CHAPOLÍN: Más de 15 años

BOLA CANARIA: Más de 14 años



NORMAS CAMPEONATOS SOCIALES

- En el caso de no haber suficientes participantes en las distintas categorías o modalidades, pasarán a la categoría o modalidad correspondiente.
- Para todas las actividades deportivas y juegos, deberán avisar con un día de antelación en caso de no poder asistir al encuentro, en caso contrario, el participante presente, pasará directamente a la siguiente fase.
- El participante que no finalice el encuentro, por cualquier causa, se le dará por perdido.
- Al finalizar cada encuentro, se tendrá que poner el resultado en el grupo de Whatsapp correspondiente al torneo.
- Los participantes de los campeonatos tendrán preferencia en el uso de las canchas, el día y hora señalados.
- La inscripción se hará a través de la web, en la zona socios, a través de un formulario.
- Cada participante cumplirá la normativa de cada torneo en que se inscriba.

CAMPAMENTO DE VERANO

Horarios



PRECIOS

Del 26 de Junio al 31 de Julio
8:30h a 13:30h sin comedor
8:30 h a 16:00h con comedor
Permanencia desde las
7:30h

INFO

Cursillos de verano de tenis
y natación dentro del
horario del campamento
2d/sem. 6€/semana.

Para niñ@s de 3 a 12 años.
Mínimo 20 niñ@s.
10% dcto 2º hermano.
Formulario y autorización de
recogida en la web y secretaría.

SIN COMEDOR

1 semana 90€
2 semanas 130€
3 semanas 155€
4 semanas 200€
5 semanas 220€



CON COMEDOR

1 semana 120€
2 semanas 190€
3 semanas 245€
4 semanas 320€
5 semanas 370€

Inscripciones desde el 22 de mayo
TELÉFONO: 922 540254
FOMULARIOS EN LA WEB



TALLERES . JUEGOS . COMPETENCIAS . DEPORTE . MANUALIDADES