



## Curso de iniciación a la guitarra

¿Quieres aprender a tocar la guitarra? ¿Sabes tocar un poco pero quisieras mejorar? Apúntate a este curso y en cuatro meses tendrás unos resultados que te sorprenderán. Primera clase gratis. Conócenos y, si te gusta, sigues.

El profesor, Tincho Remírez de Ganuza, medirá y se adaptará a tu nivel y aptitudes sacando el máximo aprovechamiento a tu musicalidad, sea la que sea. Tincho es socio de Oberena y lleva más de 40 años disfrutando y amenizando con su guitarra. Actualmente es miembro de A beatle bit, banda tributo a The Beatles y, como él dice: "llevo más de 200 conciertos en diferentes sofás, salones y txokos varios de Europa y América, encontré mi propio estilo y lo disfruto mucho, igual que puedes hacer tú a partir de ahora."



Las clases serán de una hora y media a la semana, comenzarán en marzo y terminarán en junio. **El martes de la semana que viene (3 de marzo) a las 19,00 horas en la ludoteca habrá una clase de prueba gratuita, para quienes quieran conocer al profesor, comentar objetivos, precios, horarios, etc. Es imprescindible venir con guitarra.**

## Taller de autoprotección

Os recordamos que están abiertas las inscripciones para este curso. Se trata de adquirir conocimientos sobre técnicas básicas de autoprotección, identificar pasillos de huida, conocer cuáles son los procesos que se desencadenan en nuestro cerebro, tener una estrategia previa ante una posible agresión, mejorar y adaptar nuestra respuesta emocional para evitar bloqueos y conseguir la máxima eficacia en la aplicación de las técnicas de autoprotección entrenadas. Está **dirigido a** personas de cualquier edad y se impartirá **el sábado 28 de Marzo desde las 10:00 hasta las 13:00 horas en la sala 5**. El precio es de 20 euros por persona y el curso se realizará si hay un mínimo de 10 inscripciones antes del 20 de marzo. Reserva de plazas a través de la web.

## Nueva actividad a partir de marzo: Yoga

Seguimos tratando de ir mejorando poco a poco la oferta de actividades. Incorporamos ahora esta conocida disciplina que creemos que puede tener una buena aceptación en nuestro club. Los **beneficios** del yoga son muchos y se empiezan a notar desde el principio. No importa que no seas flexible, que seas mayor, que nunca hayas hecho deporte... Verás que incrementa mucho tu flexibilidad y fuerza en todo tu cuerpo, favorece la neuroplasticidad cerebral, elimina el estrés y la ansiedad, aprendes a vivir el momento presente, trabajas el ego y la disciplina, desaparecen o disminuyen tus dolores de espalda y musculares...

A partir del 9 de Marzo **habrá un grupo de mañanas, los miércoles y viernes de 10,15 a 11,15 horas, y otro de tardes, los martes y jueves de 20,45 a 21,45 horas.** Ambos grupos están abiertos a quienes tengan el bono multiactividad. Para el resto el precio es de 100 euros para socios (el curso completo de marzo a junio) y a 150 euros para no socios si quedan plazas disponibles (también desde marzo hasta junio) **La primera semana de marzo las clases serán gratuitas y abiertas a quien quiera probarlas. Para acudir a la clase de prueba no es necesario inscribirse.**





# Campamentos en Semana Santa



Con motivo de las **vacaciones escolares de Semana Santa**, los días 14, 15, 16 y 17 de abril hemos programado campamentos urbanos (euskera /castellano) en nuestras instalaciones para niños y niñas de entre 4 y 12 años.

El horario será de 7,45 a 14,00 horas y el precio 72,00 euros. También se podrá comer en las instalaciones y recoger a los niños/niñas a las 15:00 horas, añadiendo al precio 24,00 euros del menú (para niños de

entre 4 y 8 años) ó 32,00 euros (para niños de 9 a 12 años). Los precios para los hermanos serán de 58,00 euros sin comida u 82,00 / 90,00 euros incluyendo el menú. También será posible acudir algún día suelto. Para estos casos el precio será de 20,00 euros (26,00 / 28,00 euros con comida) y de 16,00 euros para los hermanos (22,00 / 24,00 euros con comida).

**Las inscripciones se realizarán a través de la web antes de las 20:00 horas del día 7 de abril** y necesitaremos un mínimo de ocho niños/niñas para realizar la actividad. Las plazas se completarán por riguroso orden de inscripción. **Las inscripciones recibidas fuera del plazo indicado tendrán un recargo de un 30% sobre los precios establecidos.**

**También las secciones de pádel y de tenis** van a organizar campamentos deportivos durante las vacaciones escolares de Semana Santa. En el caso de **pádel, será para chic@s de entre 7 y 15 años** y en el caso de **tenis, de entre 4 y 16 años.**



En ambos casos el horario será de 9,00 a 14,00 horas y se ofrecerá la posibilidad de comer en las instalaciones y recoger a los chic@s a las 15:00 horas. **El precio será de 70,00 euros para los socios y miembros de las respectivas escuelas y los hermanos tendrán un descuento del 10% (63,00 euros).** En el caso de optar por el servicio de comedor, se añadirán los precios señalados anteriormente.

También habrá cursos intensivos de pádel los **días 14, 15, 16 y 17 de abril (1,00 h.)** con un precio de 45,00 €/persona para grupos de cuatro cursillistas, 60,00 €/persona para grupos de tres cursillistas u 90,00 €/persona para dos cursillistas.

La inscripciones en el caso de pádel podéis hacerlas a través de la dirección [padel@oberena.org](mailto:padel@oberena.org) o bien por WhatsApp (669 866 706 – Fran Rodríguez). En el caso de tenis, a través de la dirección [tenisoberena@gmail.com](mailto:tenisoberena@gmail.com) o bien por WhatsApp (627 555 024 – Iñaki Alcalde).

También en ambos casos, la fecha límite para formalizar las inscripciones, que se atenderán por orden de llegada, será hasta las 20:00 horas del martes 7 de abril.

.....[www.oberena.org](http://www.oberena.org)

## Éxito en Sincro

El sábado 15 de febrero se disputó en nuestras instalaciones el Campeonato de Figuras de Promoción de Natación Artística y nuestras chicas de sincro obtuvieron muy buenos resultados.

En la categoría de menores de 12 años **Leyre Martínez terminó 1ª**, **Bego Vélez de Mendizabal fue 4ª**, **June Izkue quedó la 7ª**, **Lydia Areizaga fue la 14ª**, **Maya Giganto la 17ª** y **Carla García la 21ª**. Enhorabuena desde aquí a la todas ellas y especialmente a Leyre.



## Campeonato Navarro de Tenis por equipos



En el Campeonato Navarro por equipos 2020, nuestro Absoluto Masculino perdió 6-1 contra San Juan.

El Junior Femenino perdió 2-0 contra San Juan.

El Junior Masculino ganó 3-2 contra C.T Pamplona B.

**Martin Goñi y Jon Echaide quedaron campeones Navarros de dobles alevines.**

