

**Boletín mensual
gratuito del
ARENAS SPORT
CENTER**



•••••
• Año II Número 15 •
• Mayo 2013 •
•••••



Regresan dos clásicos de los veranos Arenas Sport Center: Cursos Intensivos de natación y una nueva edición del Campus de Verano

Si reservas tu plaza en el Campus antes del 1 de junio tendrán un 10% de descuento sobre la tarifa elegida. Además para los socios del Arenas la primera quincena es gratuita.



Se acerca el periodo estival y un año más el Arenas Sport Center ha creído necesario ofertar dos de sus actividades estrella de estas fechas. Unas actividades que ayudan a las familias a conciliar la vida laboral y al mismo tiempo mantener ocupados a sus hijos.

Todas la personas interesadas en que alguno de sus hijos participe en una de estas actividades puede informarse pasando por nuestro centro, en el email: buzon@arenassport.com o en el Tlf. 985 209 016

Cursillos intensivos de natación. Desde el 1 de junio darán comienzo los cursillos intensivos de natación para niños. Unos cursillos que se alargarán hasta el 30 de septiembre y que en este primer mes solo tendrán horario de tarde, ya que los niños aun están en periodo lectivo. A partir del mes de julio, todas las personas que deseen participar en uno de estos cursillo podrá hacerlo en turno de mañana o tarde, hasta el comienzo del curso 2013/14 que volverán a psar a horario de tarde hasta el 30 de septiembre.

La duración de estos cursos puede ser de una quincena o un mes. Así mismo se dispondrá de todos los niveles de dificultad para poder involucrar a los participantes en el que más les convenga. Desde iniciación hasta perfeccionamiento, o lo que es lo mismo, desde aleta blanca a aleta naranja.

Campamento de Verano. Como viene siendo habitual en los últimos años, desde el primer día de vacaciones

escolares hasta el día anterior al retorno al cole, los peques de la casa tendrán la posibilidad de participar en el Campamento urbano del Arenas Sport Center. A partir de los 5 años y hasta los 12, todos los padres que lo deseen podrán inscribir a sus hijos en esta fantástica actividad que se desarrollará entre las 08:30 y las 14:30 horas de lunes a viernes, exceptuando los días festivos. Además si reservas plaza antes del 1 de junio se podrán ahorrar un 10% sobre la tarifa seleccionada.

Un actividad donde los niños podrán desarrollar sus aptitudes físicas, de confianza personal y relación con los demás. Algo que en edades tan jóvenes es muy necesario e importante para el buen desarrollo de estos como personas.

Fútbol, voley, tenis, defensa personal, natación y muchos juegos. Una forma divertida y diferente de pasar un verano en la ciudad. Y es que son muchos lo niños que se ven obligados, por el trabajo de sus padres, a pasar estas semanas en su domicilio habitual, mientras sus progenitores trabajan, o con los socorridos abuelos, afectando y alterando el merecido descanso de estos. Por este motivo, el Campamento urbano del Arenas Sport Center pretender dar la oportunidad de que los adultos puedan cumplir con sus trabajos y obligaciones sin tener que preocuparse por sus hijos y teniendo la tranquilidad de que estos se encuentran a salvo y disfrutando como lo que son: unos niños.



**miércoles
a las 19:00 horas**
Infórmate.
Tlf. 985 209 016
Email: buzon@arenassport.com

**CURSO DE
NATACION
BEBES**

**DISFRUTA
DE UNA
EXPERIENCIA
IRREPETIBLE**

EL TEAM ARENAS comienza la temporada con ilusión y dos clasificados para el Campeonato del mundo de Paratriatlón



El CD Arenas ha comenzado la temporada de carreras con mucha participación y un claro resultado de su entrenamiento diario en nuestras instalaciones. A puertas del comienzo del Campeonato de Asturias de Triatlón, cuya primera prueba será el próximo 1 de junio en San Esteban de Pravia, el Team Arenas ya ha participado en pruebas tan importantes como las medias maratón de Pola de Siero, Ribadesella, León o Gijón. Además de carreras populares como los 10 Km. Divina Pastora o la Carrera popular de las Caldas.

Éxito en el Campeonato de España. El pasado mes de abril una representación de CD Arenas participó en el Campeonato de España de Triatlón en Pontevedra. Tras una carrera muy disputada y con gran participación, dos miembros de nuestro equipo lograron medalla para nuestro club. Concretamente en la categoría de paratriatlón

los asturianos Francisco J. Sanmartín fue plata y Hector Pérez fue bronce. Dos resultados que les clasifican para el campeonato del mundo de la categoría. Un éxito que llega pronto a un club joven como el nuestro pero que nos motiva a seguir trabajando para que los resultados de este tipo sigan sucediendo.

La importancia del entrenamiento diario. Desde el Arenas Sport, nuestro equipo de entrenadores tiene preparado un plan de entrenamiento diario para que todos los que lo deseen puedan iniciarse en la competición, con el objetivo de obtener resultados de clasificados o con el simple objetivo de la satisfacción personal. Para ello, nuestro STAF ha creado un plan en el que se completa el trabajo de running o de bicicleta con sesiones de tonificación en sala o en clases dirigidas como el Crossfit. Además otros ejercicios como la nata-

ción o el pilates nos ayudarán a prevenir lesiones y a recuperar el cuerpo tras las competiciones.

Y es que el trabajo diario, acompañado de un buen asesoramiento por parte de profesionales te ayudará a conseguir los objetivos para los que estás trabajando. Si quieres adentrarte en este maravilloso y satisfactorio mundo de la competición simplemente tienes que hablar con alguno de nuestros entrenadores, ellos te ayudarán a orientar tus entrenos con el fin de conseguir tu reto.

Mediamaratón, biatlón, triatlón o un Ironman serán pruebas en las que podrás participar con un trabajo diario serio y bien orientado. Un nuevo reto en tu vida que te ayudará a mejorar en tu vida diaria y enfocar el día a día de una manera más positiva.

**studio
arenas**
SPORT CENTER

centro de fisioterapia

recuperación de lesiones • masaje • drenaje linfático
escoliosis • reeducación postural • asesoramiento
trabajo tridimensional de alteraciones de columna





Junio de maestros en el Arenas Sport Center

Curso de kumite deportivo con Cesar Martínez y miembros del equipo nacional Sub 21

A mediados de junio, concretamente los días 15 y 16 de junio, visitarán las instalaciones del Arenas Sport Center el seleccionador nacional cadete, Junior y Sub 21; Cesar Martínez y parte del equipo nacional en su calendario de preparación para el mundial de la categoría que se disputará en Guadalajara en noviembre del presente año.



Organizado por la IOSTK en colaboración con la Federación Asturiana de karate y la Real Federación Española de karate, el curso estará impartido por dos seleccionadores nacionales; el anteriormente citado Cesar Martínez, 6º Dan de Karate y el sensei asturiano Angel Arenas, actual seleccionador absoluto de la RFEK, 7º DAN de karate.

El curso se realizará en dos sesiones de trabajo en la jornada del sábado, entre las 10:00 y las 12:30 horas y de las 16:30 a las 19:00 horas. La mañana del domingo, un campeonato de exhibición pondrá fin a la concentración de trabajo.

El coste del curso completo será de 20€ para miembros de la IOSTK y de 25€ para el resto. Todos los interesados en partici-

par pueden inscribirse en el email: angel@arenassport.com

Así mismo, en la jornada del domingo el Campeonato exhibición se desarrollará desde las 13:30 horas y la entrada será libre para todas las personas que deseen asistir. De esta manera los amantes del karate podrán disfrutar en nuestra ciudad de algunos de los mejores karatecas nacionales del momento.

El karate tradicional de Okinawa impartido por el mayor grado europeo de la disciplina



IOSTK y practicantes de karate que lo deseen. Donde se profundizará en el estudio de uno de los estilos de karate más tradicionales de Okinawa.

El curso se desarrollará en 3 sesiones de entrenamiento a lo largo de los días 1 y 2 de junio. El sábado, se realizarán dos sesiones de entrenamiento: entre las 10:30 y las 12:30 horas y por la tarde entre las 17:00 y las 19:00 horas. Ya en la jornada de domingo, se realizará el último entrenamiento entre las 10:30 y las 12:00 horas para continuación realizar los exámenes de grado para los miembros de la asociación que se presenten a la prueba.

El sensei alemán estará acompañado en todo momento por Angel Arenas, 7º DAN de karate de la RFEK y 4º DAN de Uechi Ryu, además de responsable de la Asociación española de Uechi Ryu.

El primer fin de semana de junio, la Asociación Española de Uechi Ryu organiza en el Arenas Sport Center un Koshukai con el maestro alemán Andreas Haberttl 6º DAN de Uechi Ryu Kenyukai, máximo grado de la disciplina en Europa.

Se tratará de un entrenamiento de convivencia para miembros de la organización

El precio será de 20€ para miembros de Uechi ryu Kenyukai e IOSTK y 30€ para el resto de participantes. Todas las personas que deseen inscribirse deben enviar un email a uechiryuspain@arenassport.com

Mi Cumpleaños en el



Diferente, divertido, irrepetible...





Envíanos tus fotos o noticias a:
clubarenas@arenassport.com



Curso de natación para bebés. El pasado 8 de mayo daba comienzo un nuevo Cursillo de natación para bebés en el Arenas Sport Center. Las clases se imparten todos los miércoles entre las 19:00 y las 19:45 horas. Un curso en el que los nuevos padres podrán estrechar lazos con sus pequeños y donde no solo se adentrará a los peques en el medio acuático si no que además estos aprenderán a confiar en sus padres y a comprender el lazo de confianza y seguridad que estos le reportarán el resto de sus vidas. Si estas interesado en participar puedes informare en nuestro centro deportivo, en el Tlf. 985 209 016 o en el email: buzon@arenassport.com



El Arenas Sport Center instala un sistema de reanimación cardiaco en su centro deportivo

Desde hace poco más de un mes el Arenas Sport Center dispone de un novedoso e imprescindible aparato de reanimación cardiaca. Porque tu seguridad es nuestro principal objetivo, la dirección del centro ha decidido dotar a nuestras instalaciones con este novedoso sistema. Además de formar a nuestros trabajadores para la correcta utilización, con un

exhaustivo cursillo impartido por el asturiano Oscar Enjuto de la empresa "Formación sociosanitaria".

Nos enorgullece ser uno de los primeros centros deportivos de nuestra ciudad en disponer de este sistema de seguridad, aunque esperamos no tener que utilizarlo nunca.



CAMPAMENTO de VERANO



a partir de 5 años

DEL 24 DE JUNIO
AL 6 DE SEPTIEMBRE
DE 08.30 A 14:30 HORAS