

Cursos de verano

Los Cursos de Verano del RACE están pensados para promover el aprendizaje y la práctica deportiva, fomentando el espíritu de competición, tanto a nivel individual como en equipo. Contamos con monitores titulados por federaciones y con una amplia trayectoria enseñando a niños y jóvenes. Además, el entorno natural que rodea las instalaciones del Complejo Deportivo ofrece un espacio ideal para la actividad física y el fortalecimiento de las relaciones sociales entre los participantes.

Fechas disponibles



- Del 23 al 27 de junio
- Del 30 de junio al 4 de julio
- Del 7 al 11 de julio
- Del 14 al 18 de julio
- Del 21 al 25 de julio

Consulte toda la información en:

complejodeportivo.race.es



Infantil - de 3 a 6 años

El curso Infantil está coordinado por maestros en educación primaria y monitores formados en los diferentes deportes y sus respectivas Federaciones. Los pequeños se inician en deportes como **el tenis y la natación**. Además, tienen la oportunidad de realizar actividades donde trabajan la psicomotricidad y el inglés a través de juegos.

Estas actividades permiten estimular la creatividad, el trabajo en equipo y la autonomía disfrutando en un entorno privilegiado.

Horario y actividades

- 10:00 - Tenis-Psicomotricidad-Natación
- 12:00 - Desayuno
- 12:15 - Tenis-Psicomotricidad-Natación
- 13:00 - Juegos educativos
- 13:30 - Fin media jornada / Comida
- 15:00 - Talleres aire libre
- 16:00 - Juegos y piscina
- 17:30 - Merienda y recogida
- 17:45 - Salida autobuses



Juvenil Multideporte - de 7 a 14 años

Durante la mañana se imparten las clases deportivas a elegir entre las siguientes opciones (elegir una):

1. Tenis + Golf + Hípica (plazas limitadas)
2. Tenis + Natación + Patinaje artístico
3. Tenis + Natación + Fútbol
4. Golf + Fútbol + Pádel

Los paquetes de deportes pueden verse modificados según el número de inscritos cada semana.

Durante la tarde se debe elegir una de estas dos actividades:

- Clases de inglés lúdicas a través de juegos
- Actividades deportivas

Horario y actividades

10:00 - Deportes

13:30 - Fin media jornada / Comida

15:30 - Actividades de tarde (Inglés / Deportes) + piscina

17:30 - Merienda y recogida

17:45 - Salida de autobuses



Tarifas para socios

5% de descuento
sobre tarifa para las
inscripciones realizadas
ANTES DEL 2 DE JUNIO

CURSOS INFANTIL Y JUVENIL MULTIDEPORTE

Jornada completa

De 10:00h a 17:45h

1 semana:	327,00€
2 semanas:	545,00€
3 semanas:	795,00€
4 semanas:	1.026,00€
5 semanas:	1.239,00€

PVP semana (sin transporte)

Media jornada

De 10:00h a 13:30h

Infantil

1 semana:	194,00€
2 semanas:	323,00€
3 semanas:	473,00€
4 semanas:	611,00€
5 semanas:	739,00€

Juvenil

1 semana:	211,00€
2 semanas:	354,00€
3 semanas:	518,00€
4 semanas:	667,00€
5 semanas:	804,00€

Opciones curso jornada completa:

Hora matinal (de 9 a 10 h): **29€**
Transporte semanal: **55€**
Recargo no socios: **+25%**

Opciones media jornada:

Hora matinal (de 9 a 10 h): **29€**
Comida: **50€**
Recargo no socios: **+25%**

INTENSIVOS RACE

Jornada completa

Golf:	452,00€
Golf Comp.:	442,00€
Tenis:	313,00€
Tenis Comp.:	357,00€
Pádel:	313,00€
Hípica:	447,00€
Fútbol:	313,00€

Media jornada*

Golf:	304,00€
Tenis:	217,00€
Pádel:	217,00€
Hípica:	319,00€
Fútbol:	217,00€

*Hasta las 13:30 horas

Opciones Intensivos RACE

Hora matinal (de 9 a 10 h): **29€**
Transporte semanal: **55€**
Comida**: **50€**
Recargo no socios: **+25%**

**Media jornada hasta las 15:00 horas

PVP semana (sin transporte)

CAMPUS RACE (2 semanas)

Jornada completa

Golf:	823,00€
Golf Competición:	802,00€
Tenis:	574,00€
Tenis Competición:	656,00€
Pádel:	574,00€
Hípica:	876,00€
Fútbol:	574,00€

Opciones Campus RACE

Hora matinal (de 9 a 10 h): **58€**
Transporte quincenal: **110€**
Recargo no socios: **+25%**

PVP quincenal (sin transporte)

Ventajas



Transporte

Realizado por la experimentada empresa **CARTOUR**. Los alumnos irán acompañados de monitores en cada una de las tres rutas (ida y vuelta). Consulte horarios en la web.



Servicio médico

El RACE dispone de un médico permanentemente en las instalaciones. Rogamos comuniquen cualquier tipo de alergias o cuidados médicos específicos para los alumnos.



Comedor

Menús confeccionados íntegramente en nuestras propias cocinas, aportando los nutrientes básicos de una alimentación sana y equilibrada. También disponemos de menús adaptados a alergias alimenticias.



Semanas adicionales

En caso de querer asistir al curso alguna(s) semana(s) adicionales a las inicialmente comunicadas, **se deberá informar con al menos 10 días de antelación.**



Golf Intensivos y campus

Para alumnos entre 8 y 17 años.

Los cursos están impartidos por **CASTELLANA GOLF** con instructores profesionales PGA Spain y reconocidos por la Real Federación Española de Golf.

A todos los alumnos participantes se les realizará una prueba de nivel para comprobar si alcanzan el mínimo exigido. Todos los que quieran acceder a estos cursos deben estar en posesión de la licencia federativa de golf, en caso de no tenerla, se le tramitará. Grupos de máximo **8 personas**. Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes. Los grupos se harán en función del nivel y la edad del alumno.



Niveles - Requisitos y Objetivos

Nivel 1 - PAR

Alumnos con nivel Iniciación

OBJETIVO

Se le asignará el hándicap adecuado

Nivel 2 - BIRDIE

Alumnos con hándicap de 25 a 48. Nivel de juego medio

OBJETIVO

Conseguir acercarse a un nivel pre-competición

Nivel 3 - EAGLE

Alumnos de pre-competición y competición

OBJETIVO

Plan de entrenamiento para la competición

Metodología

Se combina lo último en tecnología, técnica, instrucción y preparación física para alcanzar el máximo rendimiento. Los participantes reciben un informe al finalizar el curso.

Programación orientativa

10:00h a 13:00h: Golf

13:00h a 13:30h: Relax - Piscina

13:30h: Fin de media jornada / Comida

15:30h a 17:00h: Golf

17:00h a 17:30h: Relax - Piscina

17:30h: Merienda

17:45h: Salida autobuses

CURSO INTENSIVO DE GOLF (semanal)

Tarifas para socios (por semana) Media jornada (hasta las 13:30 horas): **304€**
Jornada completa: **452€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€/semana**
Transporte semanal: **55€** (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **50€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 23 al 27 de junio
- Del 30 de junio al 4 de julio
- Del 7 al 11 de julio
- Del 14 al 18 de julio
- Del 21 al 25 de julio

CAMPUS DE GOLF (quincenal)

Tarifas para socios (por quincena) Jornada completa: **823€**
Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€/semana**

Opciones extra Transporte quincenal: **110€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 23 de junio al 4 de julio
- Del 30 de junio al 11 de julio
- Del 7 al 18 de julio
- Del 14 al 25 de julio

Golf Competición

El curso es impartido por **Martin Cummins Academy by Castellana Golf**. Los profesores están formados con la metodología de la academia y **los cursos están diseñados para los niños del equipo, performance y niños con menos de hándicap 20.**

Metodología

La jornada se divide en: práctica de los diversos aspectos del swing y juego corto en el que se aplican las tecnologías necesarias para ello, con grabaciones en informes especializados y salidas al campo para trabajar la estrategia y rutinas necesarias para competir, así como torneos para ponerlas en práctica.

Programación orientativa

10:00h a 13:00h: Rotaciones áreas de golf

13:00h a 13:45h: Relax - Piscina

13:45h a 15:00h: Comida

15:00h a 17:00h: Competición campo largo

17:00h a 17:30h: Relax / Piscina

17:30h: Merienda

17:45h: Salida autobuses

COMPETICIÓN GOLF (semanal)

Tarifas para socios Jornada completa: **442€**
(por semana)

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€/semana**
Transporte semanal: **55€** (sólo jornada completa)
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 23 al 27 de junio
- Del 30 de junio al 4 de julio
- Del 7 al 11 de julio
- Del 14 al 18 de julio
- Del 21 al 25 de julio

CAMPUS DE GOLF (quincenal)

Tarifas para socios Jornada completa: **823€**
(por quincena) Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€/semana**

Opciones extra Transporte quincenal: **110€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 23 de junio al 4 de julio
- Del 30 de junio al 11 de julio
- Del 7 al 18 de julio
- Del 14 al 25 de julio

Tenis Intensivos y campus

Para alumnos entre 8 y 17 años.

Los cursos están impartidos por **MASTERTENNIS ACADEMY** con instructores reconocidos por la Real Federación Española de Tenis. A todos los alumnos se les realiza una prueba de nivel para comprobar si tienen el mínimo exigido para este tipo de cursos. Grupos de máximo 6 personas. Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes.

Nivel

Iniciación avanzada y perfeccionamiento. Curso dirigido a quienes busquen perfeccionar su nivel de juego practicando de forma intensiva el tenis.

Metodología

Los alumnos realizarán aproximadamente 3 horas diarias de tenis profundizando en los componentes técnicos y tácticos del juego, así como una parte de preparación física específica. Incluye entrega de medalla al final de semana para campeones y diploma de asistencia.

Programación orientativa

10:00h a 11:45h: Entrenamiento técnico

11:45h a 12:45h: Entrenamiento táctico, juegos y competiciones.

12:45h a 13:30h: Piscina. Fin media jornada / Comida

15:00h a 16:00h: Relax - actividades

16:00h a 17:00h: Competición ranking

17:00h a 17:30h: Relax - piscina

17:30h: Merienda

17:45h: Fin jornada completa

CURSO INTENSIVO DE TENIS (semanal)

Tarifas para socios (por semana) Media jornada (hasta las 13:30 horas): **217€**
Jornada completa: **313€**

Opciones extra
Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€/semana**
Transporte semanal: **55€** (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **50€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 23 al 27 de junio
- Del 30 de junio al 4 de julio
- Del 7 al 11 de julio
- Del 14 al 18 de julio
- Del 21 al 25 de julio

CAMPUS DE TENIS (quincenal)

Tarifas para socios (por quincena) Jornada completa: **574€**

Opciones extra
Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€/semana**
Transporte quincenal: **110€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 23 de junio al 4 de julio
- Del 30 de junio al 11 de julio
- Del 7 al 18 de julio
- Del 14 al 25 de julio

Competición Tenis

Semanal y quincenal

Los cursos están impartidos por **MASTERTENNIS ACADEMY** con instructores reconocidos por la Real Federación Española de Tenis.

A todos los alumnos se les realizará una prueba de nivel para comprobar si tienen el mínimo exigido para este tipo de curso de competición. Grupos de máximo 3-4 alumnos. Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes.

Nivel

Avanzado y competición. Curso dirigido a quienes quieren vivir la competición al máximo, de la misma forma que los profesionales.

Metodología

La jornada de entrenamiento se divide en los siguientes tres componentes: preparación física, entrenamiento técnico-táctico y psicología específica. Incluye acompañamiento a torneos los fines de semana.



Programación orientativa

10:00h a 13:30h: Rotación (tenis 2hrs. + 15' descanso +1hr. preparación física/psicología)
13:30h: Comida
15:00h a 16:00h: Relax - Piscina

16:00h a 17:30h: Entrenamiento refuerzo tarde / Desplazamiento y coaching torneo federado semanal
17:30h: Merienda
17:45h: Fin jornada

Tarifas para socios

Jornada completa (semana): **357€**
Jornada completa (quincenal): **656€**

Opciones extra:
Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€/semana**
Transporte semanal: **55€**
Recargo a no socios: **+25%**

Fechas a elegir

Semanas

- Del 23 al 27 de junio
- Del 30 de junio al 4 de julio
- Del 7 al 11 de julio
- Del 14 al 18 de julio
- Del 21 al 25 de julio

Quincenas

- Del 23 de junio al 4 de julio
- Del 30 de junio al 11 de julio
- Del 7 al 18 de julio
- Del 14 al 25 de julio

Pádel Intensivos y campus

Para alumnos entre 6 y 17 años.

Los cursos están impartidos por la escuela de pádel liderada por David Lapastora -**MASTERTENNIS & PÁDEL ACADEMY**- con monitores y entrenadores titulados por la Federación Española de Pádel. Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes.

Nivel

Todos los niveles. Selección por grupos enfocado a todo tipo de deportistas, desde el nivel más básico hasta el de competición. Dirigido a quienes quieren perfeccionar su nivel de juego practicando de forma intensiva el pádel.

Metodología

Enfocada en la mejora de la técnica y la estrategia de los alumnos: posicionamiento en pista, ejecución de los golpes, estrategias de juego defensa-ataque...

Se realizarán en cada jornada hasta 5 horas diarias de entrenamiento en pista y físico. Entrega de informes y diplomas a la finalización.

Programación orientativa

10:00h a 10:30h: Juegos de activación física y calentamiento.

10:30h a 12:30h: Entrenamiento técnico y táctico, juegos y competiciones.

12:30h a 13:00h: Entrenamiento físico específico y fitness

13:00h a 13:30h: Piscina. Fin media jornada.

13:30h a 15:00h: Comida

15:00h a 15:45h: Relax - Piscina

15:45h a 17:00h: Competición Ranking

17:00h a 17:30h: Relax-piscina

17:30h: Merienda.

17:45h: Salida de autobuses





CURSO INTENSIVO DE PÁDEL (semanal)

Tarifas para socios Media jornada (hasta las 13:30 horas): **217€**
(por semana) Jornada completa: **313€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€** /semana
Transporte semanal: **55€** (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **50€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 23 al 27 de junio
- Del 30 de junio al 4 de julio
- Del 7 al 11 de julio
- Del 14 al 18 de julio
- Del 21 al 25 de julio

CAMPUS DE PÁDEL (quincenal)

Tarifas para socios Jornada completa: **574€**
(por quincena)

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€** /semana
Transporte quincenal: **110€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 23 de junio al 4 de julio
- Del 30 de junio al 11 de julio
- Del 7 al 18 de julio
- Del 14 al 25 de julio

Para más información: complejodeportivo.race.es

Hípica Intensivos y campus

Para alumnos entre 8 y 17 años.

Los cursos están impartidos por UCJC Sports Club, y un equipo liderado por Sebastián Mateu, Margarita Vázquez y Alfonso Vázquez, jinetes de reconocido prestigio y con una amplísima experiencia en gestión de centros deportivos, así como en competición de las disciplinas de salto, doma y completo.

A todos los alumnos se les realizará una prueba de nivel para comprobar si alcanzan el mínimo exigido para este tipo de cursos. Todos los que quieran acceder a estos cursos deben estar en posesión de la licencia federativa. Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes.

Niveles

- **Ponis pequeños**
- **Ponis grandes**
- **Caballos iniciación y progresión**
- **Caballos avanzados**

Metodología

Nuestra escuela hípica sigue el Sistema de Galopes dictaminado por la **Real Federación Hípica Española** (basado a su vez en el sistema francés).

Nuestro objetivo es que los alumnos se diviertan aprendiendo y, por encima de todo, que entiendan y disfruten de los caballos. Los Galopes son niveles progresivos que van del 1 al 7 con unos requerimientos teóricos, prácticos y de manejo del caballo que el jinete tiene que ir superando. Desde el Complejo Deportivo del RACE queremos fomentar en nuestros alumnos el respeto y la comprensión hacia los caballos.

Programación orientativa

- 10:00h a 13:00h:** Hípica
- 13:00h a 13:30h:** Relax - piscina
- 13:30h a 15:30h:** Fin media jornada / Comida
- 15:30h a 17:00h:** Hípica
- 17:00h a 17:30h:** Relax - piscina
- 17:30h:** Merienda
- 17:45h:** Salida de autobuses





CURSO INTENSIVO DE HÍPICA (semanal)

Tarifas para socios (por semana) Media jornada (hasta las 13:30 horas): **319€**
Jornada completa: **447€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€** /semana
Transporte semanal: **55€** (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **50€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 23 al 27 de junio
- Del 30 de junio al 4 de julio
- Del 7 al 11 de julio
- Del 14 al 18 de julio
- Del 21 al 25 de julio

CAMPUS DE HÍPICA (quincenal)

Tarifas para socios (por quincena) Jornada completa: **876€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€** /semana
Transporte quincenal: **110€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 23 de junio al 4 de julio
- Del 30 de junio al 11 de julio
- Del 7 al 18 de julio
- Del 14 al 25 de julio

Fútbol Intensivos y campus

Para alumnos entre 6 y 17 años.

Los cursos están impartidos por la escuela de fútbol liderada José Guerrero, con monitores y entrenadores titulados por la Real Federación Española de Fútbol. Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes.

Nivel

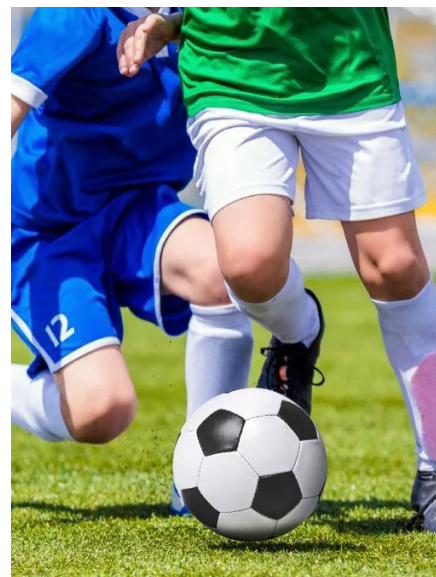
Selección por grupos enfocado a todo tipo de deportistas, desde el nivel más básico hasta el nivel competición. Dirigido tanto a quienes quieren conocer el deporte, como quienes quieren perfeccionar su nivel de juego practicando de forma intensiva el fútbol.

Metodología

Enfocada en la mejora de la técnica y la estrategia del juego: formaciones, visión de juego, ataque, defensa, transiciones, posiciones de juego, análisis de jugadas, contacto permanente con el balón. Se realizarán en cada jornada hasta cinco horas diarias de entrenamiento.

Programación orientativa

10:00h a 10:30h: Calentamiento y estiramientos
10:30h a 12:30h: Entrenamiento técnico y táctico, juegos y competiciones
12:30h a 13:00h: Entrenamiento físico específico y estiramientos
13:00h a 13:30h: Piscina. Fin de media jornada
13:30h a 15:00h: Comida.
15:00h a 15:45h: Relax / Piscina.
15:45h a 17:00h: Entrenamiento y competición.
17:00h a 17:30h: Relax / Piscina. Fin de jornada.
17:45h: Salida autobuses



CURSO INTENSIVO DE FÚTBOL (semanal)

Tarifas para socios Media jornada (hasta las 13:30 horas): **217€**
(por semana) Jornada completa (hasta las 17:30 horas): **313€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€**/semana
Transporte semanal: **55€** (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **50€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 23 al 27 de junio
- Del 30 de junio al 4 de julio
- Del 7 al 11 de julio
- Del 14 al 18 de julio
- Del 21 al 25 de julio

CAMPUS DE FÚTBOL (quincenal)

Tarifas para socios Jornada completa: **574€**
(por quincena)

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **29€**/semana
Transporte quincenal: **110€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 23 de junio al 4 de julio
- Del 30 de junio al 11 de julio
- Del 7 al 18 de julio
- Del 14 al 25 de julio

INSCRIPCIONES ABIERTAS

- Web: **complejodeportivo.race.es**
- E-mail: **act_deportivas_complejo@race.es**
- **En el control del tenis**

Teléfonos:

Miguel Laspra: 626 294 119

Control tenis: 91 658 91 16



Complejo Deportivo del RACE

**Avd. de Guadalix, s/n.
Carretera A-1, Km. 28,100
Urbanización Ciudadcampo
28707 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tlf: 916 589 116**

**act_deportivas_complejo@race.es
complejodeportivo.race.es**