

Cursos de verano

Los Cursos de Verano del RACE están diseñados para fomentar el aprendizaje y la práctica de deportes tanto en la modalidad individual, como en equipo. Nuestros monitores cuentan con titulación federada y amplia experiencia impartiendo clases a niños y jóvenes y el espacio natural que rodea las instalaciones del Complejo Deportivo se convierten en el lugar idóneo para la práctica deportiva y el desarrollo de las relaciones sociales de los jóvenes participantes.

Fechas disponibles



- Del 24 al 28 de junio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 8 al 12 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

Consulta 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 las respectivas Federaciones. Los pequeños se inician en deportes como **el tenis y la natación**. Además, tienen la oportunidad de realizar actividades donde trabajarán la psicomotricidad y el inglés a través de juegos.

Estas actividades permitirán 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 impartirán las clases deportivas a elegir entre los siguientes paquetes (elegir uno):

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

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

Durante la tarde pueden elegir entre 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 3 DE JUNIO

CURSOS INFANTIL Y JUVENIL MULTIDEPORTE

Jornada completa

De 10:00h a 17:45h

1 semana:	317,00€
2 semanas:	529,00€
3 semanas:	772,00€
4 semanas:	996,00€
5 semanas:	1.203,00€

PVP semana (sin transporte)

Media jornada

De 10:00h a 13:30h

Infantil

1 semana:	188,00€
2 semanas:	314,00€
3 semanas:	459,00€
4 semanas:	593,00€
5 semanas:	717,00€

Juvenil

1 semana:	205,00€
2 semanas:	344,00€
3 semanas:	503,00€
4 semanas:	648,00€
5 semanas:	781,00€

Opciones curso jornada completa:

Hora matinal (de 9 a 10 h): **28€**
Transporte semanal: **50€**
Recargo no socios: **+25%**

Opciones media jornada:

Hora matinal (de 9 a 10 h): **28€**
Comida: **47€**
Recargo no socios: **+25%**

INTENSIVOS RACE

Jornada completa

Golf:	439,00€
Golf Comp.:	429,00€
Tenis:	304,00€
Tenis Comp.:	347,00€
Pádel:	304,00€
Hípica:	434,00€
Fútbol:	304,00€
Hockey:	356,00€

Media jornada*

Golf:	295,00€
Tenis:	211,00€
Pádel:	211,00€
Hípica:	310,00€
Patinaje:	212,00€
Fútbol:	211,00€
Hockey:	311,00€

*Hasta las 13:30 horas

Opciones Intensivos RACE

Hora matinal (de 9 a 10 h): **28€**
Transporte semanal: **50€**
Comida**: **47€**
Recargo no socios: **+25%**

**Media jornada hasta las 15:00 horas

PVP semana (sin transporte)

CAMPUS RACE (2 semanas)

Jornada completa

Golf:	799,00€
Golf Competición:	779,00€
Tenis:	557,00€
Tenis Competición:	637,00€
Pádel:	557,00€
Hípica:	850,00€
Hockey:	676,00€
Fútbol:	557,00€

Opciones Campus RACE

Hora matinal (de 9 a 10 h): **56€**
Transporte quincenal: **100€**
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.**



Para más información: complejodeportivo.race.es

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 se les realizará una prueba para comprobar si alcanzan el nivel 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. Entrega de 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): **295€**
Jornada completa: **439€**

Opciones extra
Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€/semana**
Transporte semanal: **50€** (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **47€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 24 al 28 de junio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 8 al 12 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

CAMPUS DE GOLF (quincenal)

Tarifas para socios (por quincena) Jornada completa: **799€**
Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€/semana**

Opciones extra
Transporte quincenal: **100€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 24 de junio al 5 de julio
- Del 1 al 12 de julio
- Del 8 al 19 de julio
- Del 15 al 26 de julio

Golf Competición

El curso será 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, aplicando 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: **429€**
(por semana)

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€/semana**
Transporte semanal: **50€** (sólo jornada completa)
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 24 al 28 de junio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 8 al 12 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

CAMPUS DE GOLF (quincenal)

Tarifas para socios Jornada completa: **779€**
(por quincena) Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€/semana**

Opciones extra Transporte quincenal: **100€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 24 de junio al 5 de julio
- Del 1 al 12 de julio
- Del 8 al 19 de julio
- Del 15 al 26 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 realizará 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 Media jornada (hasta las 13:30 horas): **211€**
(por semana) Jornada completa: **304€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€/semana**
Transporte semanal: **50€** (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **47€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 24 al 28 de junio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 8 al 12 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

CAMPUS DE TENIS (quincenal)

Tarifas para socios Jornada completa: **557€**
(por quincena)

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€/semana**
Transporte quincenal: **100€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 24 de junio al 5 de julio
- Del 1 al 12 de julio
- Del 8 al 19 de julio
- Del 15 al 26 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): **347€**
Jornada completa (quincenal): **637€**

Opciones extra:

Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€/semana**
Transporte semanal: **50€**
Recargo a no socios: **+25%**

Fechas a elegir

Semanas

- Del 24 al 28 de junio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 8 al 12 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

Quincenas

- Del 24 de junio al 5 de julio
- Del 1 al 12 de julio
- Del 8 al 19 de julio
- Del 15 al 26 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 la 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 (por semana) Media jornada (hasta las 13:30 horas): **211€**
 Jornada completa: **304€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€** /semana
 Transporte semanal: **50€** (sólo jornada completa)
 Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **47€**
 Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 24 al 28 de junio
- Del 8 al 12 de julio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

CAMPUS DE PÁDEL (quincenal)

Tarifas para socios (por quincena) Jornada completa: **557€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€** /semana
 Transporte quincenal: **100€**
 Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 24 de junio al 5 de julio
- Del 8 al 19 de julio
- Del 1 al 12 de julio
- Del 15 al 26 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** (que a su vez se basó 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. 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



Para más información: complejodeportivo.race.es



CURSO INTENSIVO DE HÍPICA (semanal)

Tarifas para socios (por semana) Media jornada (hasta las 13:30 horas): **310€**
Jornada completa: **434€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€** /semana
Transporte semanal: **50€** (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **47€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 24 al 28 de junio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 8 al 12 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

CAMPUS DE HÍPICA (quincenal)

Tarifas para socios (por quincena) Jornada completa: **850€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€** /semana
Transporte quincenal: **100€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 24 de junio al 5 de julio
- Del 1 al 12 de julio
- Del 8 al 19 de julio
- Del 15 al 26 de julio

Hockey Intensivos y campus

Para alumnos entre 8 y 15 años.

Las sesiones son planificadas y adaptadas por los entrenadores de hockey del RACE, con titulación oficial de la RFEH. A todos los alumnos se les realizará una prueba de nivel para poder sacar el máximo rendimiento. Grupos de máximo 10 personas. Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes.

Nivel

Selección por grupos enfocado a todo tipo de deportistas, desde el nivel de iniciación 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 hockey.

Metodología

Los alumnos realizarán aproximadamente 2 horas y media diarias de hockey profundizando en los componentes técnicos y tácticos del juego, así como una parte de preparación física específica.

Programación orientativa

10:00h a 11:30h: Entrenamiento técnico
11:30h a 12:30h: Entrenamiento táctico, juegos y competiciones
12:30h a 13:30h: Piscina
13:30h : Fin media jornada / comida
15:00h a 16:00h: Relax / Actividades
16:00h a 17:00h:
17:00h a 17:30h: Relax / Piscina
17:30h: Merienda
17:45h: Salida autobuses



CURSO INTENSIVO DE HOCKEY (semanal)

Tarifas para socios Media jornada (hasta las 13:30 horas): **311€**
(por semana) Jornada completa (hasta las 17:30 horas): **356€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€** /semana
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **50€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 24 al 28 de junio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

CAMPUS DE HOCKEY (quincenal)

Tarifas para socios Jornada completa: **676€**
(por quincena)

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€** /semana
Transporte quincenal: **100€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 24 de junio al 5 de julio
- Del 15 al 26 de julio

Fútbol Intensivos y campus

Para alumnos entre 6 y 17 años.

Los cursos están impartidos por la escuela de fútbol liderada por 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 enfocada 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 en campo y físico.

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 (por semana) Media jornada (hasta las 13:30 horas): **211€**
Jornada completa (hasta las 17:30 horas): **304€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€**/semana
Comida incluida (media jornada hasta las 15:00h): **50€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 24 al 28 de junio
- Del 1 al 5 de julio
- Del 8 al 12 de julio
- Del 15 al 19 de julio
- Del 22 al 26 de julio

CAMPUS DE FÚTBOL (quincenal)

Tarifas para socios (por quincena) Jornada completa: **557€**

Opciones extra Hora matinal (de 9:00h a 10:00h): **28€**/semana
Transporte quincenal: **100€**
Recargo no socios: **+25%** sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 24 de junio al 5 de julio
- Del 1 al 12 de julio
- Del 8 al 19 de julio
- Del 15 al 26 de julio

INSCRIPCIONES ABIERTAS

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

**Teléfonos:
626 294 119
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**