

Cursos de Verano

2022



COMPLEJO DEPORTIVO
DEL RACE



Cursos de Verano

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. El curso infantil tendrá monitores específicos con una coordinadora adicional. Contamos con un número reducido de plazas.

Fechas disponibles



- Del 27 junio al 1 julio
- Del 4 al 8 de julio
- Del 11 al 15 de julio
- Del 18 al 22 de julio
- Del 25 al 29 de julio

Consulta toda la información en:

complejodeportivo.race.es



Infantil Bilingüe - De 3 a 6 años

Coordinado por maestros en educación primaria y monitores formados en las respectivas Federaciones. Los niños se iniciarán en deportes como el **tenis y la natación**. Además, tendrán actividades donde trabajarán la psicomotricidad y el inglés a través de juegos.

Estimularemos la creatividad, el trabajo en equipo y la autonomía disfrutando en un entorno privilegiado.

Horario y Actividades

10:00 - Tenis-Inglés-Natación

12:00 - Desayuno

12:15 - Tenis-Inglés-Natación

13:00 - Juegos educativos

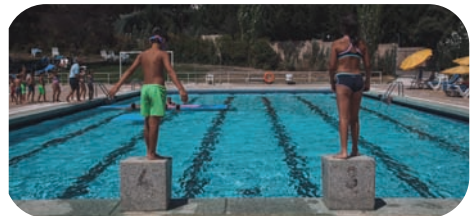
13:30 - Fin media jornada / Comida

15:00 - Talleres aire libre

16:00 - Juegos y piscina

17:30 - Merienda

17:45 - Recogida



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
3. Tenis + Natación + Fútbol
4. Golf + Fútbol + Pádel
5. Golf + Pádel + Natación

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

Durante la tarde pueden elegir dos actividades:

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

Horario y Actividades

10:00 - Deportes

13:30 - Fin media jornada / Comida

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

17:30 - Merienda

17:45 - Recogida



Tarifas para Socios

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

Cursos Infantil y Juvenil Multideporte

Jornada Completa

1 semana:	287,00 €
2 semanas:	480,00 €
3 semanas:	700,00 €
4 semanas:	904,00 €
5 semanas:	1092,00 €

Media Jornada

Infantil

1 semana:	170,00 €
2 semanas:	285,00 €
3 semanas:	417,00 €
4 semanas:	538,00 €
5 semanas:	651,00 €

Juvenil

186,00 €
312,00 €
456,00 €
588,00 €
709,00 €

PVP semana (sin transporte)

Opciones curso jornada completa:

Hora matinal (de 9 a 10 h.):	25 €
Transporte semanal:	40 €

Recargo no socios: +25 %

Opciones media jornada:

Hora matinal (de 9 a 10 h.):	25 €
Comida:	42 €

Recargo no socios: +25 %

Intensivos RACE

Jornada Completa

Golf:	495 €
Tenis:	276 €
Pádel:	276 €
Hípica:	394 €
Fútbol:	342 €
Natación:	265 €
Tenis Comp.:	315 €

Media Jornada*

Golf:	314 €
Tenis:	191 €
Pádel:	191 €
Hípica:	281 €
Fútbol:	235 €
Natación:	188 €
Patinaje:	192 €

** Hasta las 13:30 h.*

Opciones Intensivos RACE

Hora matinal (de 9 a 10 h.):	25 €
Transporte semanal:	40 €
Comida**:	42 €

Recargo no socios: +25 %

*** Media jornada hasta las 15:00 h.*

PVP semana (sin transporte)

Campus RACE (2 semanas)

Jornada Completa

Golf:	953 €
Tenis:	506 €
Pádel:	506 €
Hípica:	788 €
Fútbol:	681 €
Natación:	485 €

Opciones CAMPUS RACE

Hora matinal (de 9 a 10 h.):	50 €
Transporte quincenal:	80 €
Campus Tenis Competición:	578 €

Recargo no socios: +25 %

PVP quincenal (sin transporte)

Ventajas



Entorno seguro

Los cursos de verano del RACE cumplen con las medidas higiénico-sanitarias contra la COVID-19 exigidas por las autoridades sanitarias pertinentes. **Todos los alumnos a partir de 7 años deberán acudir con mascarilla a los cursos.**



Transporte

Realizado por la experimentada empresa MAITOURS-ALSA. 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. 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. Disponibles 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 la **ESCUELA TÉCNICA DE GOLF (ETG)** con instructores profesionales PGA Spain y reconocidos por la Real Federación Española de Golf.

A todos los alumnos se les realizará una prueba de nivel para comprobar si tienen el mínimo exigido para este tipo de cursos. 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 de pre-competición

Nivel 3 - EAGLE

Alumnos/as 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 y diploma al finalizar el curso.

Programacion Orientativa

10h a 13h:	Golf	15:30h a 17:30h:	Golf
13h a 13:30h:	Relax-Piscina	17:30h:	Merienda
13:30h:	Fin media jornada / Comida	17:45h:	Fin jornada completa

CURSO INTENSIVO DE GOLF (semanal)

Tarifas para socios (por semana) **Media jornada (hasta las 13:30h): 314 €**
Jornada completa: 495 €

Opciones extra Hora matinal (de 9 a 10h): **25 €**
Transporte semanal: **40 €** (sólo jornada completa)
Comida incluida (*media jornada hasta las 15h*): **42 €**
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 27 al 1 de julio
- Del 4 al 8 de julio
- Del 11 al 15 de julio
- Del 18 al 22 de julio
- Del 25 al 29 de julio

CAMPUS DE GOLF (quincenal)

Tarifas para socios (por quincena) **Jornada completa: 953 €**
Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana

Opciones extra Transporte semanal: **40 €**
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 27 de junio al 8 de julio
- Del 4 al 15 de julio
- Del 11 al 22 de julio
- Del 18 al 29 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 quieren 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

10h a 11:45h:	Entrenamiento técnico	16h a 17h:	Competición ranking
11:45h a 12:45h:	Entrenamiento táctico, juegos y competiciones.	17h a 17:30h:	Relax - Piscina
12:45h a 13:30h:	Piscina. Fin media jornada	17:30h:	Merienda
	Comida	17:45h:	Fin jornada completa
15h a 16h:	Relax - actividades		

CURSO INTENSIVO DE TENIS (semanal)

Tarifas para socios Media jornada (hasta las 13:30h): 191 €

(por semana) Jornada completa: 276 €

Opciones extra Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40 € (sólo jornada completa)

Comida incluida (media jornada hasta las 15h): 42 €

Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 27 al 1 de julio
- Del 11 al 15 de julio
- Del 25 al 29 de julio
- Del 4 al 8 de julio
- Del 18 al 22 de julio

CAMPUS DE TENIS (quincenal)

Tarifas para socios Jornada completa: 506 €
(por quincena)

Opciones extra Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40 €

Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 27 de junio al 8 de julio
- Del 11 al 22 de julio
- Del 4 al 15 de julio
- Del 18 al 29 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 como los profesionales.

Metodología

La jornada de entrenamiento se divide en los tres componentes que hacen un jugador de tenis: 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



17: 30h: Merienda
17:45h: Fin jornada

Tarifas para socios

Jornada completa (semana): 315 €

Jornada completa (quincena): 578 €

Opciones extra:

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana

Transporte semanal: 40 €

Recargo no socios: +25 %

Fechas a elegir

Semanas:

- Del 27 junio al 1 de julio
- Del 4 al 8 de julio
- Del 11 al 15 de julio
- Del 18 al 22 de julio
- Del 25 al 29 de julio

Quincenas:

- Del 27 junio al 8 de julio
- Del 4 al 15 de julio
- Del 11 al 22 de julio
- Del 18 al 29 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 de MASTERTENNIS & PADDEL 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 los alumnos tanto técnica como estratégicamente, aprendiendo durante el transcurso de las sesiones las tácticas más importantes utilizadas en el pádel para mejorar su nivel de juego. Posicionamiento en pista, ejecución de los golpes, estrategias de juego defensiva-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 a10:30h:Juegosdeactivación físicaycalentamiento.

10:30h a12:30h:Entrenamiento técnico y táctico, juegos y competiciones.

12:30h a13:00h:Entrenamiento físico específico y fitness

13:00h a13:30h:Piscina.Fin media jornada.

13:30h a15:00h:Comida

15:00h a15:45h:Relax -Piscina

15:45h a17:00h:Competición Ranking

17:00h a17:45h:Relax-piscina-merienda.Fin jornada.





CURSO INTENSIVO DE PÁDEL (semanal)

Tarifas para socios
(por semana)

Media jornada (hasta las 13:30h): 191 €
Jornada completa: 276 €

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40 € (sólo jornada completa)
Comida incluida (*media jornada hasta las 15h*): 42 €
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 27 de junio al 1 de julio
- Del 11 al 15 de julio
- Del 25 al 29 de julio
- Del 4 al 8 de julio
- Del 18 al 22 de julio

CAMPUS DE PÁDEL (quincenal)

Tarifas para socios
(por quincena)

Jornada completa: 506 €

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40 €
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 27 de junio al 8 de julio
- Del 11 al 22 de julio
- Del 4 al 15 de julio
- Del 18 al 29 de julio

Hípica Intensivos y Campus

Para alumnos entre 8 y 17 años.

Los cursos están impartidos por **UCJC Sports Club**, un equipo liderado por Regina Arango Lasaoa y Regina Reh Arango, familia con más de 25 años de tradición hípica.

A todos los alumnos se les realizará una prueba de nivel para comprobar si tienen 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 sobre todo, que entiendan y disfruten 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

10h a 13h:	Hípica
13h a 13:30h:	Relax - piscina
13:30h:	Fin media jornada / comida
15:30h a 17:00h:	Hípica
17:30h:	Merienda
17:45h:	Fin jornada completa





CURSO INTENSIVO DE HÍPICA (semanal)

Tarifas para socios
(por semana)

Media jornada (hasta las 13:30h): 281 €
Jornada completa: 394 €

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40€ (sólo jornada completa)
Comida incluida (*media jornada hasta las 15h*): 42 €
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

**Fechas a elegir
entre las semanas**

- Del 27 de junio al 1 de julio
- Del 4 al 8 de julio
- Del 11 al 15 de julio
- Del 18 al 22 de julio
- Del 25 al 29 de julio

CAMPUS DE HÍPICA (quincenal)

Tarifas para socios
(por quincena)

Jornada completa: 788 €

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40 €
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

**Fechas a elegir
entre las quincenas**

- Del 27 de junio al 8 de julio
- Del 4 al 15 de julio
- Del 11 al 22 de julio
- Del 18 al 29 de julio

Fútbol Intensivos y Campus

Para alumnos entre 6 y 17 años.

Las sesiones de entrenamiento estarán impartidas por los entrenadores de la Escuela de Fútbol del RACE, todos ellos titulados por la Real Federación de Fútbol de Madrid.

Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes.

Dirigido a jugadores de todos los niveles.

Metodología

Cada entrenamiento estará basado en el entendimiento del juego. Para ello, desde el primer momento, mantendrán contacto con el balón.

Aprenderán los principios técnicos y tácticos del fútbol así como las habilidades motrices específicas de este deporte, disfrutando y divirtiéndose con el fútbol.

Todos los días tendrán un rato dedicado a la teoría del fútbol. Además, de un programa específico diseñado para la comprensión de este deporte mediante medios audiovisuales en aula.

Programación Orientativa

10:00h a 11:00h: Calentamiento y entrenamiento para la mejora individual.

11:00h a 11:15h: Descanso y desayuno.

11:15h a 12:30h: Entrenamiento para la mejora colectiva.

12:30h a 13:00h: Teoría del juego.

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

13:30h a 15:30h: Comida y descanso.

15:30h a 17:00h: Partidos competitivos y juegos lúdicos.

17:00h a 17:30h: Relax-piscina-merienda. Fin jornada.





CURSO INTENSIVO DE FÚTBOL (semanal)

Tarifas para socios
(por semana)

Media jornada (hasta las 13:30h): 235 €
Jornada completa: 342€

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40€ (sólo jornada completa)
Comida incluida (*media jornada hasta las 15h*): 42 €
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

**Fechas a elegir
entre las semanas**

- Del 27 al 1 de julio
- Del 11 al 15 de julio
- Del 25 al 29 de julio
- Del 4 al 8 de julio
- Del 18 al 22 de julio

CAMPUS DE FÚTBOL (quincenal)

Tarifas para socios
(por quincena)

Jornada completa: 681€

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40€
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

**Fechas a elegir
entre las quincenas**

- Del 27 de junio al 8 de julio
- Del 11 al 22 de julio
- Del 4 al 15 de julio
- Del 18 al 29 de julio

Natacion Intensivos y Campus

Para alumnos entre 9 y 17 años

Cursos impartidos por los entrenadores de la Escuela de Natación del RACE que dirige la empresa Ottersports. Todos están titulados por la Real Federación Española de Natación. Estos cursos están dirigidos a quienes quieren perfeccionar su natación, tanto a nivel técnico como hacer un entrenamiento específico.

Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes.

Nivel

Se realizará una prueba de nivel para acceder a este grupo de entrenamiento. Los grupos son reducidos y la disponibilidad de este curso está sujeta a que exista un número mínimo de nadadores.

Metodología

En estos cursos combinaremos la parte de preparación física en seco específica y necesaria para el nadador, junto con la parte técnica teórica y entrenamiento en la piscina.

Programación Orientativa

- 10:00h a 11:00h:** Entrenamiento físico en seco
- 11:15h a 12:00h:** Teoría de los estilos y técnica de nado
- 12:15h a 13:15h:** Entrenamiento en la piscina.
- 13:15h a 13:30h:** Juegos acuáticos aplicados a la técnica de nado, salidas y volteos.
- 13:30h a 15:00h:** Fin media jornada. Comida.
- 15:00h a 16:00h:** Descanso y tiempo libre.
- 16:00h a 16:45h:** Teoría específica de la competición y aspectos psicológicos
- 16:45h a 17:15h:** Entrenamiento corto específico de salidas y virajes.
- 17:15h a 17:30h:** Cambio y merienda. Fin jornada completa.





CURSO INTENSIVO DE NATACIÓN (semanal)

Tarifas para socios
(por semana)

Media jornada (hasta las 13:30h): 188 €
Jornada completa: 265 €

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40 € (sólo jornada completa)
Comida incluida (media jornada hasta las 15h): 42 €
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las semanas

- Del 27 al 1 de julio
- Del 11 al 15 de julio
- Del 25 al 29 de julio
- Del 4 al 8 de julio
- Del 18 al 22 de julio

CAMPUS DE NATACIÓN (quincenal)

Tarifas para socios
(por quincena)

Jornada completa: 485 €

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €/semana
Transporte semanal: 40 €
Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

Fechas a elegir entre las quincenas

- Del 27 de junio al 8 de julio
- Del 11 al 22 de julio
- Del 4 al 15 de julio
- Del 18 al 29 de julio

Patinaje Curso intensivo

Para alumnos entre 9 y 17 años

Curso impartido por los entrenadores de la Escuela de Patinaje del RACE que dirige Carla de Vicente. Este curso está dirigido a quienes quieran iniciarse o perfeccionar su técnica de patinaje.

Disponibilidad sujeta a un número mínimo de participantes (de 5 a 10 participantes).

Metodología

En este curso combinaremos el patinaje con juegos de destreza y habilidad con patines, además de preparación física y coreografías enfocadas a este deporte.

Programación Orientativa

10:00h a 11:30h: Patinaje, juegos de destreza y habilidad con patines

11:30h a 11:45h: Descanso

11:45h a 12:45h: Preparación física y baile con coreografía

12:45h a 13:30h: Piscina

13:30h a 15:00h: Fin media jornada. Comida.

CURSO INTENSIVO DE PATINAJE (semanal)

Tarifas para socios
(por semana)

Media jornada (hasta las 13:30h): 192 €

Opciones extra

Hora matinal (de 9 a 10h): 25 €

Comida incluida (*media jornada hasta las 15h*): 42 €

Recargo no socios: +25 % sobre precio tarifa

**Fechas a elegir
entre las semanas**

• Del 27 al 1 de julio

• Del 4 al 8 de julio

• Del 11 al 15 de julio

• Del 18 al 22 de julio

• Del 25 al 29 de julio

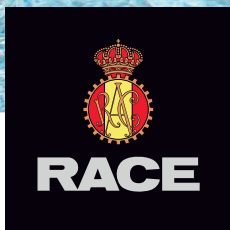


INSCRIPCIONES ABIERTAS

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

T. 626 294 119

T. 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

T. : 916 589 116

act_deportivas_complejo@race.es
complejodeportivo.race.es