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
13h a 13:30h: Relax-Piscina
13:30h: Fin media jornada / Comida
15:30h a 17:30h: Golf
17:30h: Merienda
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 especifica. Incluye entrega de medalla al final de semana para campeones y diploma de asistencia.

Programacion Orientativa

10h 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
15h a 16h:	Relax - actividades
16h a 17h:	Competición ranking
17h 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 13:30h): 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 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 TENIS (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 4 al 15 de julio
- Del 11 al 22 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 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 a10:30h: Juegos de activación física y calentamiento.
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 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 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 4 al 15 de julio
- Del 11 al 22 de julio
- Del 18 al 29 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**, un equipo liderado por Regina Arango Lasaosa 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

Para más información: complejodeportivo.race.es

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

Futbol 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 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 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 4 al 15 de julio
- Del 11 al 22 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

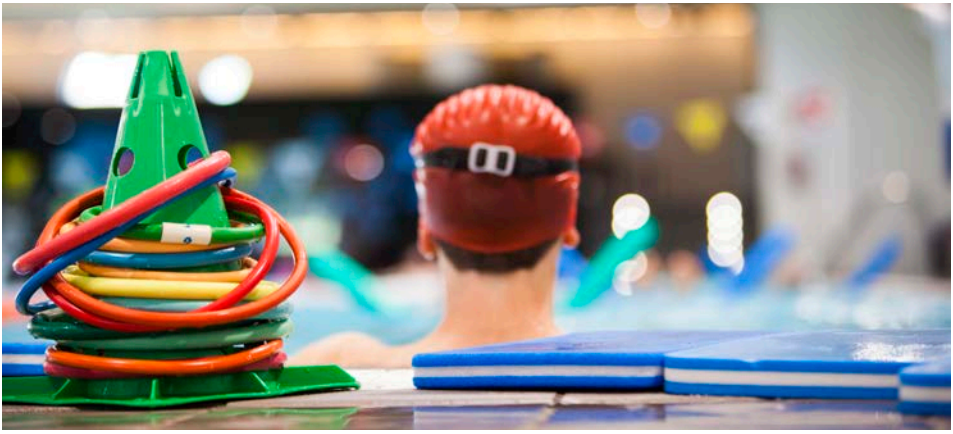
Se realizará una prueba de nivel para acceder a este grupo de entrenamiento. Los grupos son reducidos y la disponibilidad de este curso está sujeta a que exista un número mínimo de nadadores.

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 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 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 4 al 15 de julio • Del 11 al 22 de julio • Del 18 al 29 de julio

Para más información: complejodeportivo.race.es

Patinaje Curso intensivo

Para alumnos entre9y 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

RACE

Complejo Deportivo del RACE

Avd. de Guadalix, s/n.
Carretera A-1, Km. 28,100
Urbanización Ciudalcampo.
28707 San Sebastián de los Reyes. Madrid

T. : 916 589 116

act_deportivas_complejo@race.es
complejodeportivo.race.es