Cursos de verano 2023

RACE

INFANTIL | JUVENIL MULTIDEPORTE | CAMPUS | INTENSIVOS

INFORMACIÓN GENERAL

COMPLEJO DEPORTIVO DEL RACE

Salida 28, Autovía A-1

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

TRAER MOCHILA CON:

- Dos camisetas
- Un pantalón corto de deporte
- Calcetines
- Zapatillas de deporte
- Gorra
- Dos trajes de baño
- Sandalias de piscina
- Toalla de piscina
- Cuaderno
- Lápiz
- Crema protección solar

NO TRAER

DINERO

TELÉFONO MÓVIL

INFANTIL Y JUVENIL MULTIDEPORTE:

- **TENIS:** raqueta de tenis
- **PÁDEL:** pala de pádel
- **HÍPICA:** casco y botas
- **PATINAJE:** patines y protecciones
- **FUTBOL:** botas multitaco
- **GOLF:** material proporcionado por el Club

INTENSIVOS Y CAMPUS:

- Traer el material deportivo habitual del alumno
- Una camiseta extra

SERVICIO DE TRANSPORTE

SERVICIO PENSADO PARA JORNADA COMPLETA

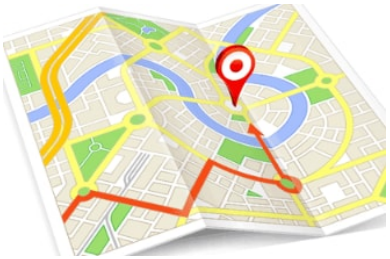
3 RUTAS → 3 ITINERARIOS

MADRID - RACE - MADRID

Salidas de Madrid: desde 08:40h

Salida de RACE: 17:50h

Llegadas a Madrid hasta 19:15h



CARTOUR

LA PUNTUALIDAD NOS BENEFICIA A TODOS

Se facilitará el contacto del monitor de cada autobús

COMEDOR

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

LUNES:
- Crema de verduras
- Tortilla de patata en salsa con ensalada
- Fruta y pan

MARTES:
- Lentejas con verduras
- Jamón braseado con daditos de zanahoria
- Flan y pan

MIÉRCOLES:
- Puré de guisantes
- Filete ruso en salsa con patatas fritas
- Fruta y pan

JUEVES:
- Arroz con magro
- Lomo de merluza con tomate y queso gratinado con ensalada.
- Fruta y pan

VIERNES:
- Ensalada de espirales (pasta) de colores
- Pollo al ajillo con ensalada
- Fruta y pan

Disponibles menús adaptados a alergias alimentarias

AVISAR A LA DIRECCIÓN DE LOS CURSOS DE VERANO

INFANTIL BILINGÜE – de 3 a 6 años

Coordinadora Curso Infantil: Ana Cosialls

HORARIO Y ACTIVIDADES

10:00h	Rotación: Tenis-Inglés-Natación (1 hora cada)
12:00h	**Desayuno**
12:15h	Rotación: Tenis-Inglés-Natación
13:15h	Juegos educativos
13:30h	**Fin media jornada / Comida**
15:35h	Talleres aire libre
16:10h	Juegos
16:30h	Piscina
17:30h	**Merienda**
17:45h	Recogida

JUVENIL MULTIDEPORTE– de 7 a 14 años

Coordinador Curso Juvenil: Miguel Laspra

HORARIO Y ACTIVIDADES

10:00h	Deportes
13:30h	**Fin media jornada/ Comida**
15:30h	Actividades de tarde (Inglés / Deportes / Thinkids)
17:00h	Piscina y tiempo libre
17:30h	**Merienda**
17:45h	Recogida

RACE

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

GOLF	**Coordinador Escuela:** Jesús Serrano
TENIS	**Director Escuela:** Carlos Marcote
PÁDEL	**Coordinador Escuela:** David Lapastora
HÍPICA	**Directora Escuela:** Regina Arango

RACE

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

GOLF

Coordinador Escuela:
Jesús Serrano

LICENCIA FEDERATIVA OBLIGATORIA

HORARIO ORIENTATIVO

10:00h a 13:00h	Golf
13:00h a 13:30h	Relax - Piscina
13:30h	**Comida - Fin media jornada**
15:30h a 17:30h	Golf
17:30h	**Merienda**
17:45h	Vuelta autobús

RACE

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

TENIS

Director Escuela:
Carlos Marcote

HORARIO ORIENTATIVO

10:00 a 11:45h	Entrenamiento técnico
11:45 a 12:45h	Entrenamiento táctico, juegos y competiciones
12:45h a 13:30h	Relax - Piscina
13:30h	**Comida - Fin media jornada**
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**

RACE

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

TENIS
COMPETICIÓN

Director Escuela:
Carlos Marcote

HORARIO ORIENTATIVO

10:00 a 13:30h	**Rotación:** 2h tenis + 15’ descanso + 1h prep. Física o 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

*** No se incluye la inscripción al torneo federado**

RACE

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

PÁDEL

Coordinador Escuela:
David Lapastora

HORARIO ORIENTATIVO

10:00 a 10:30h	Juegos de activación física Calentamiento
10:30 a 12:30h	Entrenamiento técnico y táctico, juegos y competiciones.
12:30h a 13:00h	Entrenamiento físico esp. y fitness
13:30h a 15:00h	**Comida**
15:00h a 15:45h	Relax – Piscina
15:45h a 17:00h	Competición Ranking
17:00h a 17:45h	Relax- Piscina- Merienda
17:45h	**Fin de jornada**

RACE

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

HÍPICA

Director Escuela:
Regina Arango

LICENCIA FEDERATIVA OBLIGATORIA

HORARIO ORIENTATIVO

10:00 a 13:00h	Hípica
13:00 a 13:30h	Relax – Piscina
13:30h	**Comida – Fin media jornada**
15:30h a 17:00h	Hípica
17:00h a 17:30h	Relax – Piscina
17:30h	**Merienda**
17:45h	Vuelta autobús

Cursos de verano 2023

RACE

INFANTIL | JUVENIL MULTIDEPORTE | CAMPUS | INTENSIVOS

PERSONA DE CONTACTO:

Miguel Laspra
626294119
act_deportivas_complejo@race.es