

Cursos de verano 2024

*Del 24 de junio
al 26 de julio*



INFANTIL | JUVENIL MULTIDEPORTE | CAMPUS | INTENSIVOS



INFORMACIÓN GENERAL





COMPLEJO DEPORTIVO DEL RACE

Salida 28, Autovía A-1



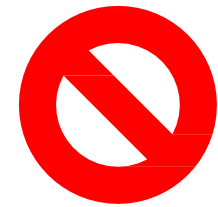


RACE

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- 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
- **HOCKEY:** stick

INTENSIVOS Y CAMPUS:

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



RACE

SERVICIO DE TRANSPORTE

**SERVICIO PENSADO
PARA JORNADA COMPLETA**

3 RUTAS → ITINERARIOS

MADRID - RACE - MADRID

Salidas de Madrid: desde 08:40h

Salida de RACE: 17:45h

Llegadas a Madrid hasta 19:15h



**LA PUNTUALIDAD NOS
BENEFICIA A TODOS**

**Se facilitará el contacto del
monitor de cada autobús**

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**

Coordinadora Curso Infantil: Ana Cosialls

HORARIO Y ACTIVIDADES

10:00h - Tenis-Psicomotricidad-Natación

12:00h - Desayuno

12:15h - Tenis-Psicomotricidad-Natación

13:00h - Juegos educativos

13:30h - Fin media jornada / Comida

15:00h - Talleres aire libre

16:00h - Juegos y piscina

17:30h - Merienda y recogida

17:45h - Salida autobuses



Coordinador Curso Juvenil: Miguel Laspra

HORARIO Y ACTIVIDADES

10:00h - Deportes

13:30h - Fin media jornada / Comida

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

17:30h - Merienda y recogida

17:45h - Salida de autobuses





CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

GOLF

Coordinador Escuela: Jesús Serrano

TENIS

Coordinador Escuela: Carlos Marcote

PÁDEL

Coordinador Escuela: David Lapastora

HÍPICA

Coordinador Escuela: Margarita Vázquez

HOCKEY

Coordinador Escuela: Marina Calcagno

FÚTBOL

Coordinador Escuela: Fernando Pereira

GOLF

Coordinador escuela: Jesús Serrano

HORARIO ORIENTATIVO

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



**LICENCIA
FEDERATIVA
OBLIGATORIA**

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

GOLF COMPETICIÓN

Coordinador escuela: Jesús Serrano

HORARIO ORIENTATIVO

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



LICENCIA
FEDERATIVA
OBLIGATORIA

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

TENIS

Coordinador escuela: Carlos Marcote

HORARIO ORIENTATIVO

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

11:45h a 12:45h: Entrenamiento táctico

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

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

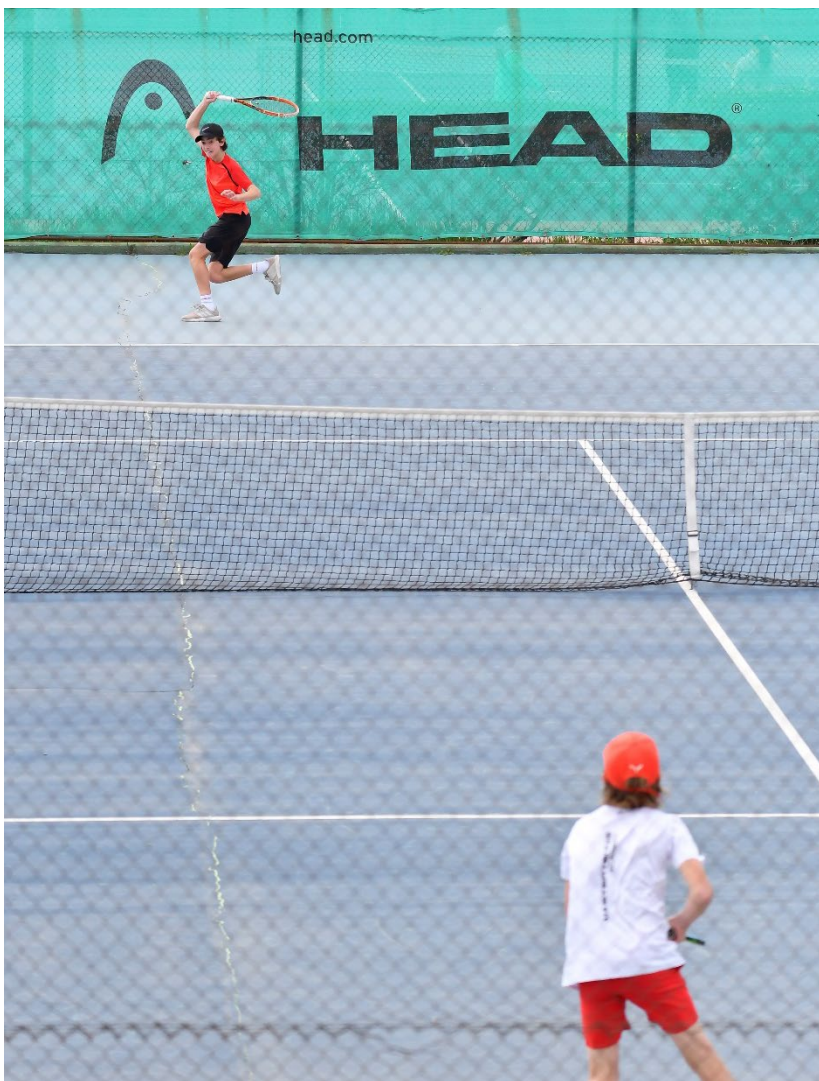
16:00h a 17:00h: Competición ránking

17:00h a 17:30h: Relax – piscina

17:30h: Merienda

17:45h: Fin jornada completa





TENIS

Coordinador escuela: Carlos Marcote

HORARIO ORIENTATIVO

10:00h a 13:30h: Rotación (tenis 2hrs.)

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**

CURSOS INTENSIVOS Y CAMPUS

PÁDEL

Coordinador escuela: David Lapastora

HORARIO ORIENTATIVO

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

10:30h a 12:30h: Entr. técnico y táctico 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



HÍPICA

Coordinador escuela: Margarita Vázquez

HORARIO ORIENTATIVO

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



LICENCIA
FEDERATIVA
OBLIGATORIA

HOCKEY

Coordinador escuela: Marina Calcagno

HORARIO ORIENTATIVO

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



FÚTBOL

Coordinador escuela: Fernando Pereira

HORARIO ORIENTATIVO

10:00h a 10:30h: Calentamiento y estiramientos

10:30h a 12:30h: Entr. técnico y táctico

12:30h a 13:00h: Entr. físico específico

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



CONTACTO:

Miguel Laspra

626294119

act_deportivas_complejo@race.es

