

CAMPUS DE PATINAJE ARTISTICO

C.P. LA SABINA

Lugar: Villamayor de Gallego (a 5 min. de Zaragoza)

Instalaciones: Piscina, zona de césped, pistas deportivas, servicio de bar, zona de sombra, vestuarios, duchas y pabellón deportivo.

Organiza: C.P. LA SABINA

Coordina: Daniel Giner, entrenador del C.P. La Sabina.

Teléfono: 685301715

E-mail: patin.santaisabel.lasabina@gmail.com

Pág. Web:

<http://clubpatinsantaisabel-lasabina.jimdo.com>

FECHAS

DEL LUNES 13 AL JUEVES 16 DE JULIO

DEL LUNES 20 AL JUEVES 23 DE JULIO

PRECIO

1 SEMANA - 90 €

2 SEMANAS - 160 €

INFORMACION GENERAL

Esta actividad está programada como campus intensivo específico de patinaje artístico, se organizan grupos de trabajo dependiendo del nivel y edad de los patinadores.

También aporta una convivencia entre los deportistas que favorecerá las relaciones sociales de los participantes.

MONITORES

1 coordinador, entrenador de patinaje artístico y monitor de tiempo libre con amplia experiencia en cursos y clases de patinaje.

1/2/3 monitores, entrenadores / monitor de tiempo libre.

MATERIAL

Patines de cuatro ruedas.

Zapatillas deportivas

Pantalón corto, dos camisetas y ropa de entreno.

Bañador y enseres de piscina (chanclas, crema etc.)

Almuerzo y merienda diaria.

CLUB PATIN LA SABINA



ORGANIZA

CAMPUS DE VERANO

DE PATINAJE ARTÍSTICO

Fechas

Del 13 al 16 de julio

Del 20 al 23 de julio

Horario

De 10 a 19 horas (aproximado)

Lugar

En Villamayor de Gallego

HORARIOS DE ENTRENO

CAMPUS VILLAMAYOR

DEL 13 al 16 DE JULIO

DEL 20 al 23 DE JULIO

10:00 – 10:45	GRUPO A + 10' EST.
10:45 – 11:30	GRUPO B + 10' EST.
11:30 – 12:15	GRUPO C + 10' EST.
12:15 – 12:45	GRUPO A + 15' CAL. + 15' EST.
12:45 – 13:15	GRUPO B + 15' CAL. + 15' EST.
13:15 – 13:45	GRUPO C + 15' CAL. + 15' EST.
16:30 – 17:30	GRUPO A +20' CAL. + 20' EST.
17:30 – 18:30	GRUPO B +20' CAL. + 20' EST.
18:30 – 19:30	GRUPO C +20' CAL. + 20' EST.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

GRUPO A

10:00 – 10:45 ENTRENAMIENTO
10:45 – 10:55 ESTIRAMIENTOS
10:55 – 12:00 TALLER + ALMUERZO
12:00 – 12:15 CALENTAMIENTO
12:15 – 12:45 ENTRENAMIENTO
12:45 – 13:00 ESTIRAMIENTOS
13:00 – 16:00 PISCINA + COMIDA
16:10 – 16:30 CALENTAMIENTO
16:30 – 17:30 ENTRENAMIENTO
17:30 – 17:50 ESTIRAMIENTOS

GRUPO B

10:45 – 11:30 ENTRENAMIENTO
11:30 – 11:40 ESTIRAMIENTOS
11:40 – 12:30 ALMUERZO + TALLER
12:30 – 12:45 CALENTAMIENTO
12:45 – 13:15 ENTRENAMIENTO
13:15 – 13:30 ESTIRAMIENTOS
13:30 – 17:00 PISCINA + COMIDA
17:10 – 17:30 CALENTAMIENTO
17:30 – 18:30 ENTRENAMIENTO

GRUPO C

11:30 – 12:15 ENTRENAMIENTO
12:15 – 12:25 ESTIRAMIENTOS
13:00 – 13:15 CALENTAMIENTO
13:15 – 13:45 ENTRENAMIENTO
13:45 – 14:00 ESTIRAMIENTOS
14:00 – 17:00 PISCINA + COMIDA
17:00 – 18:10 TALLER
18:10 – 18:30 CALENTAMIENTO
18:30 – 19:30 ENTRENAMIENTO
19:30 – 19:50 ESTIRAMIENTOS

