

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.

Teléfonos.: 685301715 / 640710571

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

Pág. Web:

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

FECHAS

DEL 1 AL 5 DE JULIO

DEL 8 AL 12 DE JULIO

PRECIO

1 SEMANA - 85 €

2 SEMANAS - 150 €

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, amplia experiencia en campamentos, colonias y campus deportivos.

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 1 al 5 de julio

Del 8 al 12 de julio

Horario

de 10 a 19 horas

(aproximado)

Lugar

En Villamayor de Gallego



HORARIOS DE ENTRENO

CAMPUS VILLAMAYOR

DEL 1 al 5 DE JULIO

DEL 8 al 12 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
18:30 – 18:50	ESTIRAMIENTOS

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

