



CAMP US DUAT LON JUNIO / JULIO / AGOSTO 2023

INFORMACIÓN

El campus se divide en semanas, pudiendo apuntar a los niñ@s, cada semana de forma independiente. Las edades serán de 6 a 13 años.

Lugar de encuentro y finalización: Polideportivo Los Molinos.

Horario 9-13h-- 9-14h.

Teléfonos de contacto de las dos responsables: 639-72-45-30/// 646.649.887

Material necesario:

- Bicicleta en buen estado
- Casco
- Zapatillas de deporte
- Ropa deportiva
- Bidón o botella de agua
- Bañador para los días de piscina
- Un pequeño almuerzo para tomar a mitad de la jornada.
- Mascarilla para su posible requerimiento en actividades que se hagan en el interior.

ESTRUCTURA DE LA SEMANA



Lunes

9am. Recepción y bienvenida. (Polideportivo Majalastablas)

9:30. Revisión y puesta a punto de las bicicletas

10-11am: Salida en bici por los alrededores.

11am: Desayuno.

11:30-12.50* Piscina- juegos

13 .00 Recogida en Polideportivo

Martes:

9am. Recepción.

9:15-10:15 Salida bici ida y vuelta a Cercedilla.

10:15-11am. Clase mecánica básica y enseñanza de limpieza de bicicletas.

11am. Desayuno

11:30-13h: Juegos y ejercicios en el Polideportivo de iniciación al duatlón y técnica de carrera.

Miércoles

9am. Recepción

Salida de bici más larga por las vías pecuarias de Los Molinos.

11.00.-11.30 desayuno

11.30 - 12.50* Piscina. Juegos y actividades piscina

13.00 * recogida en el polideportivo

Jueves

Este día no es necesario llevar la bicicleta.

9am. Recepción.

Día dedicado a salida de senderismo larga por la zona de Sierra de Guadarrama.

Me gustaría saber si este día los padres podríais acercar (9am) y recoger (13 o 14pm) a los niñ@s al Embalse deNavalmedio para iniciar y acabar allí la ruta de senderismo. Desayuno y descanso en ruta.

Viernes

9am. Recepción.

9.15-10:15. Juegos de carrera a pie, bici y globofelixa

10:15. Ruta mtb

11ª-11.30. Desayuno

11:30-12:50 * Piscina y juegos en piscina

13.50-14.00 Despedida

* Opción dependiendo de la hora de salida elegida

Estos horarios son orientativos y se irán ajustando a las capacidades de los niñ@s.

Realizar el pago de **60€** 09-13 hrs // **70€** 09-14 hrs

en efectivo o en la cuenta Bankia ES

982038227519600036

Concepto: nombre niñ@ inscrito Para consultas y

pre_reservas:

info@deportesyretos.com

Ruth 639724530 / 646-649-887

