

ACTIVIDADES JUVENILES VERANO 2020

PONTE EN FORMA EN AMES

DESCRIPCIÓN: actividades de ocio en Ames y ejercicios de iniciación a la preparación física general. Entrenamientos y actividades al aire libre, incluyendo mountain bike y senderismo.

CALENDARIO:

1ª SEMANA: DEL 29 de junio al 3 de julio.

PARTICIPANTES: chicas/os desde 1º de la ESO (en el curso 2019-2020) (mínimo 6; máximo 12)

DESPLAZAMIENTO: en bus (previa reserva), salvo las jornadas que la actividad incluya salidas en bici o caminando (ver programación).

MONITOR: Javier Abad.

TARIFAS:

- **Soci@s:** 55,00 euros
- **Invitad@s:** 110,00 euros
- **Servicio bus:** 15,00 €

PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA:

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Temática	En forma	Día de la bici	En forma II	Caminando	En forma III
09:30	Salida desde General Pardiñas en bus	Salida desde Santiago Centro (Alameda) en bici	Salida desde General Pardiñas en bus	Trayecto caminando al club desde Santiago centro (Alameda)	Salida desde General Pardiñas en bus
10:00 – 11:30	Actividad física I		Torneo de padel		Actividad física I
11:30 – 12:00	Descanso – merienda		Descanso – merienda		Descanso – merienda
12:00 – 13:00	Actividad física II	Llegada al club – merienda	Torneo de padel	Llegada al club – merienda	Actividad física II
13:00 – 14:00	Piscina	Actividad libre con el monitor	Deportes acuáticos	Actividad libre con el monitor	Piscina

INSCRIPCIONES: en recepción, a través de correo electrónico recepcion@aerosantiago.es o llamando a 981 888 276, incluyendo el consentimiento informado.

PLAZO LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: jueves 25 de junio.