

TRAINING CAMP SAKUKAN

2017



Campus de entrenamiento organizado por:

- ✓ Club Sakura de Torrejón de Ardoz.
- ✓ Club Kazokukan de Villalba.
- ✓ Club Budokan de Vallecas.
- ✓ Escuela de Judo Budokan El Espinar.

Todos ellos afiliados a la Federación Madrileña de Judo Y D.A.

Nuestros campus pretenden ser una forma más de promover la práctica de nuestro deporte, el JUDO, educando en diferentes aspectos a los más pequeños, promoviendo las relaciones sociales con otros niños, enseñándoles a cuidar y a disfrutar de la naturaleza, a disfrutar haciendo deporte, enseñarles a ser independientes, etc.

Nuestros campamentos tienen lugar en Segovia.

FECHAS Y PRECIOS:

➤ Del 26 al 30 de Junio de 2017

➤ 5 días / 4 noches (nacidos a partir del 2005): 200€

➤ 5 días / 4 noches (nacidos hasta 2004): 230€

*****Transporte incluido*****

*****Pago en mano al profesor de Judo*****

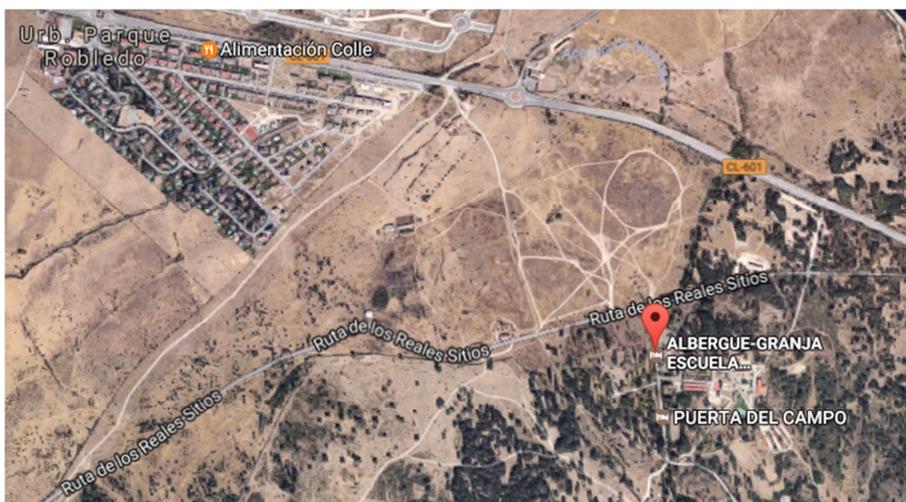
*****Consultar otra forma de pago*****

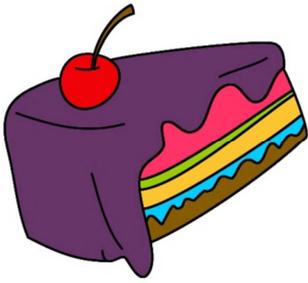
COMO LLEGAR:

Carretera a Riofrío KM 1,3,

40100 San Ildefonso.

Segovia





NUESTROS MENUS:

DESAYUNO				
	*Leche con Cola cao. *Zumo *Galletas o bollería *Pan con mantequilla o mermelada			
MEDIA MAÑANA				
	*Fruta	*Fruta	*Fruta	*Fruta
COMIDA				
*Arroz con tomate *Albóndigas con patatas *Fruta	*Cocido completo *Fruta	*Macarrones. *Filetes rusos *Fruta	*Lentejas *Pechuga empanada con ensalada *Fruta	
MERIENDA				
*Fruta	*Bocadillo	*Fruta	*Bocadillo	
CENA				
*Puré de verduras *Pollo en salsa con patatas fritas *Lácteo	*Judías verdes *Tortilla de patatas *Lácteo	*Crema de calabacín *Barritas de merluza *Lácteo	*Sopa * Lomo a la plancha con patatas *Lácteo	



NUESTRAS ACTIVIDADES:

- ↻ ENTRENAMIENTO DE JUDO:*** Todos los días tendremos 1h 30' de entrenamiento, estando dirigidos cada día por diferentes profesores haciendo que dichos entrenamientos sean diversos y muy divertidos.
- ↻ ENTRENAMIENTO FÍSICO:*** Todas las mañanas haremos trabajo físico para mejorar el rendimiento de nuestros judokas.
- ↻ CONCURSO DE BAILE:*** Los niños/as prepararán coreografías al ritmo de la música más actual por grupos, parejas o individualmente. ¡Incluso haremos categorías según el tipo de baile!
- ↻ CONCURSO DE DISFRACES:*** Los alumnos/as prepararán disfraces (todo artesanal) y haremos un pase en el cual entre todos votaremos cual es el mejor disfraz o disfraces, pueden hacerse también disfraces grupales, ¡cuantos más mejor!
- ↻ FUEGOS DE CAMPAMENTOS NOCTURNOS:*** A la antigua usanza...pero sin hoguera en el medio. Alguna que otra noche nos juntaremos todos al aire libre, con linternas y luces y haremos los tradicionales "fuegos de campamentos". ¡SUPER DIVERTIDO!
- ↻ MULTITALLERES:*** para los mañosos y para los que no lo son tanto. Haremos manualidades con materiales reciclados y goma eva, ¡UN RECUERDO MAS DE ESTE CAMPAMENTO!
- ↻ PIRAGÜISMO:*** pasaremos un día en el rio haciendo rutas en piragua, siempre supervisado por nuestros monitores expertos.
- ↻ ROCODROMO:*** Un poquito de deporte nunca viene mal, eh? Y nuestro rocódromo es un buen espacio para ejercitarnos de una forma diferente mientras que pasamos un rato divertido por las alturas.
- ↻ TREE TOPS:*** Una gymkana en las alturas, ¡QUE EMOCIONANTE!



↻ MULTIDEPORTE (balonmano, voleibol, futbol, baloncesto, waterpolo, etc)

↻ RUTAS Y EXCURSIONES.

↻ ¡¡Y muchas cosas más!!

Hora	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Sabado 30
8:00-8:15	Salida de Madrid y llegada al Albergue	Despertarse y vestirse (Mayores)			
8:15-9:00		ENTRENAMIENTO FISICO	ENTRENAMIENTO FISICO	ENTRENAMIENTO FISICO	ENTRENAMIENTO FISICO
8:30-9:00		Despertarse, vestirse			
9:00-10:00		Desayuno-Lavar dientes - Recoger habitaciones			
10:30-11:30		TALLER "COMPETICIÓN"	TALLER TEÓRICO	TALLER NUTRICIÓN DEPORTIVA	TALLER "TAPING"
		ENTRENAMIENTO FISICO	ENTRENAMIENTO FISICO	ENTRENAMIENTO FISICO	ENTRENAMIENTO FISICO
11:30-12:00		Media Mañana			
12:00-13:30	Organización habitaciones/División de grupos	Piragüismo - Rocódromo/ Tree tops	Ruta	Piragüismo - Rocódromo/ Tree tops	Gymkana acuática
					Hacer maletas
13:30-14:30	Comida-Lavar dientes				
15:00-16:00	Organización habitaciones/División de grupos	Taller	Ruta	Taller judoguis recuerdo/marco de fotos judoka	Regreso a Madrid
16:00-16:30	Prepararse para el entrenamiento (Pequeños)				
16:00-17:00	Piscina - Deportes (Mayores)	Piscina - Deportes (Mayores)	Piscina - Deportes (Mayores)	Piscina - Deportes (Mayores)	
16:30-18:00	JUDO PEQUEÑOS	JUDO PEQUEÑOS	JUDO PEQUEÑOS	JUDO PEQUEÑOS	
17:00-17:30	Merienda Mayores				
18:00-18:30	Merienda Pequeños				
17:30-18:30	Tiempo libre-Prepararse para el entrenamiento (Mayores)				
18:30-20:00	JUDO MAYORES	JUDO MAYORES	JUDO MAYORES	JUDO MAYORES	
	Piscina - Deportes (Pequeños)	Piscina - Deportes (Pequeños)	Piscina - Deportes (Pequeños)	Piscina - Deportes (Pequeños)	
20:00-20:40	Duchas				
20:40-21:00	Llamadas				
21:00-22:00	Cena-Lavar dientes				
22:00-23:30	Velada nocturna	Velada nocturna (Furor)	Velada nocturna (disfraces)	Discoteca/ Velada Nocturna	
23:30	A dormir				

MÁS COSITAS:

Casas-cabaña de 8 / 10 personas.

Baños comunes separados por sexos.

Salas comunes y piscina con socorrista titulado.

Monitores titulados. (Un monitor por cada 10 participantes)

Posesión de todos los permisos necesarios con seguro de Responsabilidad Civil y seguro de accidentes.

La hora de llamadas será de **20:40h a 21:00** y se harán a los teléfonos móviles que los propios alumnos traerán de casa debidamente marcados y metidos en un pequeño bolsito, neceser o similar, los cuales estarán bajo la tutela de los monitores.

El dinero de cada alumno también estará bajo el cuidado de los monitores, el cual será distribuido por estos.

RECOMENDACIONES:

EQUIPAJE:

- ✓ Todo el equipaje (ropa, accesorios de aseos, etc) deberá ir marcado con el nombre y apellidos del alumno con pegatinas:
- ✓ Judoguis.
- ✓ Ropa de entrenamiento.
- ✓ Zapatillas de baño (chanclas).
- ✓ Zapatillas de río.
- ✓ Zapatillas de deporte.
- ✓ Utensilios de aseo (toalla, gel, champú, etc)
- ✓ Toalla de piscina.
- ✓ Ropa interior.
- ✓ Calcetines.
- ✓ Camisetas.
- ✓ Pantalones cortos cómodos.
- ✓ Chándal de manga larga.
- ✓ Linterna o frontal de luz.
- ✓ Saco de dormir.
- ✓ Crema protectora.
- ✓ Cantimplora.
- ✓ Mochila pequeña.
- ✓ Documentación (DNI, tarjeta sanitaria, etc).



- ✓ Un máximo de entre 20-25€ para cada alumno, en un monedero con cremallera y debidamente marcado con el nombre y apellidos del niño.

****IMPORTANTE****

En caso de estar siguiendo un tratamiento médico, deben facilitar los medicamentos necesarios, así como el informe médico, el método de conservación y las dosis a seguir.

PAGOS:

El pago se realizará en efectivo al profesor de Judo de su hijo/a.

Consultar otra forma de pago con el profesor.

CANCELACIONES:

Únicamente se aceptarán cancelaciones que sean solicitadas 15 días antes de la fecha de inicio del campamento.

No se aceptarán cancelaciones de ningún tipo, a excepción de aquellas causadas por los siguientes motivos, cuya causa/s deberán estar debidamente justificada/s por un facultativo: enfermedad o accidente grave que conlleve ingreso hospitalario.

Las solicitudes de cancelación que no cumplan los requisitos anteriores serán valoradas por la Junta Directiva de los distintos Clubs organizadores del campus de entrenamiento.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Para cualquier consulta pueden contactar con nosotros:



rama181299@hotmail.com



639823892 (Raúl)

639821860 (Paz)