

I Campus Iniciación a la Natación Artística

Navidad 2018



I Campus Iniciación a la Natación Artística SINCRO RETIRO

Imprescindible saber nadar - Mayores de 6 años

26, 27 y 28 de Diciembre de 9 a 14 h.

COLEGIO INTERNACIONAL NUEVO CENTRO
Ctra. Carabanchel a Villaverde, km 0,5 - 28041 Madrid

Información e inscripciones: campusincro@sincroretiro.org



I CAMPUS DE INICIACIÓN A LA NATACIÓN ARTÍSTICA - SINCRO RETIRO

NAVIDAD 2018

Presentamos la primera edición del Campus de Navidad de Sincro Retiro orientado a aquellas/os niñas/os que quieran probar e iniciarse en un deporte que aúna la natación, el ballet y la expresión corporal al tiempo que disfrutan de unos días de ocio y deporte en un entorno lúdico.

Asimismo, la asistencia a este Campus facilitaría la incorporación de las/os asistentes a las escuelas de Sincro Retiro de cara a la temporada 2019/2020 a las/os asistentes interesados en continuar con esta actividad. Será imprescindible saber nadar para acceder al campus.

El Campus tendrá lugar los días 26, 27 y 28 de diciembre en horario de 09:00 a 14:00 horas en las instalaciones del Colegio Internacional Nuevo Centro, Ctra. Carabanchel a Villaverde, Km. 0,5 28041 Madrid. (Metro Puente Alcocer).

El precio es de 90€ por asistente.

Para inscribirse al Campus, es necesario enviar un correo electrónico a la dirección campusincro@sincroretiro.org con el formulario adjunto debidamente cumplimentado (Anexo I). Tras la confirmación de la plaza, se procederá al pago por transferencia bancaria a los siguientes datos, haciendo constar el nombre del/la asistente y la referencia facilitada en el email de confirmación.

Cuenta bancaria: LA CAIXA ES10 2100 6441 51 2200028116

TITULAR: AGRUPACIÓN DEPORTIVA SINCRONIZADA RETIRO.

Una vez realizado el ingreso se mandará el justificante de pago junto a una fotocopia del D.N.I. del padre, madre o tutor del/la asistente al correo de contacto campusincro@sincroretiro.org.

Al confirmar la inscripción se facilitará un número de teléfono para cualquier incidencia durante los días que dura el Campus.

HORARIO Y PROGRAMACIÓN

HORARIO	DIA 1 26 DIC. - X	DIA 2 27 DIC. - J	DIA 3 28 DIC. - V
9:00 – 9:10	ENTRADA DE LAS NADADORAS		
9:10 – 10:10	División de grupos + juegos de presentación	Masterclass: BALLET	Flexibilidad y extensión en seco + acrobacias
10:10 – 11:10	Técnica de estilos	Círculo físico en seco	Técnicas de desplazamiento y propulsión en el agua
11:10 – 12:10	Técnica de posición del cuerpo debajo del agua + remadas	MERIENDA (11:10 -11:50)	Montar "mini rutina"
12:10 – 12:50	MERIENDA	Introducción eggbeater y posiciones básicas (11:50 – 12:50)	MERIENDA
12:50 – 13:50	Masterclass: ZUMBA	Probar posiciones de equipo	Masterclass: TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DE LESIONES
13:50 -14:00	SALIDA DE LAS NADADORAS		

En las actividades a desarrollar en cada jornada, como se indica en el horario, se han incluido dos horas de agua en las que se practicará la técnica individual y grupal, entrenando las distintas remadas, posiciones y desplazamientos.

También se entrenarán coreografías y rutinas. En las horas de sala se entrenará flexibilidad, ballet, estiramientos, pase en seco, etc... Habrá incluso un tiempo destinado a desarrollar distintas *masterclass*.

El campus está dirigido y supervisado por **María Gallego**, nadadora master y entrenadora de las categorías alevín e infantil de A.D. Sincro Retiro, juez nacional y varias veces campeona de España en Equipo y Combo.

Las actividades serán impartidas por las entrenadoras de A.D. Sincro Retiro, **María García**, titulada como Monitora superior de natación, nadadora master y **Sofía Moreno**, titulada como monitora de natación y nadadora absoluta. Tendrán el apoyo en la piscina de la nadadora junior, **Iria Alonso**, titulada como SOS. Las tres con un amplio historial de campeonatos y subcampeonatos de España y de Madrid a sus espaldas y una gran colección de medallas conseguidas en todas las categorías de edades, tanto a título individual como en Solo, Duo, Equipo, Combo y Rutinas Highlight.

RECOMENDACIONES

Material necesario que deberán llevar las/los asistentes:

- Para el agua: un bañador, dos gorros, dos pinzas, chanclas, toalla,...
- Para seco: mallas, camiseta, calcetines.
- Almuerzo de media mañana: sándwich, frutos secos, barrita y/o zumo.
- Botella de agua.

Se recomienda que los asistentes traigan ropa cómoda para la práctica de los entrenos en sala y las *masterclass**.

En el caso de no querer aparecer en fotografías o vídeos de este evento, rogamos lo comuniquen en la autorización.

Si algún/a niño/a tiene alguna alergia o si tiene que tomar alguna medicación durante el Campus, rogamos lo comuniquen a las monitoras por escrito y debidamente especificado.

*El material necesario para la realización de las *masterclass* lo proporcionará la organización.



AGRUPACIÓN DEPORTIVA SINCRO RETIRO

ANEXO I - FORMULARIO DE INSCRIPCION

III CAMPUS DE NATACIÓN ARTÍSTICA (SINCRONIZADA) SINCRO RETIRO

NAVIDAD 2018

NOMBRE:

APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

NOMBRE DE PADRE Y/O MADRE:

TELÉFONOS DE CONTACTO:

.....

D/ Dªautorizo a mi
hija/o.....
.....a participar en el III Campus de Natación Artística (Sincronizada) Sincro Retiro, que
tendrá lugar en el Colegio Internacional Nuevo Centro, del 26 al 28 de diciembre,
ambos inclusive, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

Asimismo, () autorizo la aparición de mi hija/o en fotos o videos del evento para su
utilización en la página web del Club y sus Redes Sociales.

(Conteste con un SI o un NO):

FIRMADO:..... Madrid, a.....de,.....de 2018