



Servicio Infantil Otoño '20

REAL SOCIEDAD HÍPICA ESPAÑOLA CLUB DE CAMPO

TRIAL
-GOLF



PATINAJE

La actividad de patinaje comprende dos modalidades:

- **Patines:** línea o cuatro ruedas.
- **Monopatines y/o scooters.**

Los participantes deberán saber manejarse en cada una de ellas y quitarse y ponerse patines por si mismos. No es una clase, es una actividad dirigida.

Durante la actividad se plantearán retos, circuitos, rutas,...

Se realizará en la pista multideporte de la la zona zef (Zona de Esparcimiento Familiar).

El equipamiento necesario será:

- Patines/monopatín/scooter
- Casco (obligatorio)
- Coderas y rodilleras (obligatorio)
- Guantes (recomendables sobre todo con frío)
- Botella de agua (recomendable)





MOUNTAIN BIKE

La actividad comprende tres niveles:

- **Iniciación:** niños que saben dar pedales y se mantienen en la bici en equilibrio. (6-7 años aprox.)
- **Perfeccionamiento:** niños que ya tienen mayor soltura con la bici y pueden hacer trayectos de unos 5 kms (8-9 años).
- **Rutas:** adultos y niños que monten bien en bici y estén preparados para rutas de unos 10 kms (sube y baja). Mas de 10 años.

Durante la actividad se plantearán maniobras, circuitos, rutas, educación vial, mantenimiento de bicis,...

Punto de inicio: junto al chiringuito de la zona de esparcimiento familiar.

El **equipamiento necesario** será:

- Bicis (en perfecto estado de uso)
- Casco (obligatorio)
- Gafas y Guantes (recomendable)
- Botella de agua (obligatorio)
- Ropa deportiva



FITNESS:

La actividad comprende múltiples modalidades: Zumba, ballet fit, funcional training, pilates, yoga,...

Los participantes infantiles deberán tener mas de 6 años de edad cuando lo hagan solos.

Cuando lo hagan en familia no habrá objeciones con la edad.

Se realizará al aire libre en la zona de esparcimiento familiar.

El equipamiento necesario será:

- Botella de agua (recomendable)
- Esterilla (se avisará con antelación)
- Ropa cómoda y deportiva