



**DIRIGIDA A LAS FAMILIAS DEL CURSO MULTIDEPORTES 2026.**

## **REAL CLUB NÁUTICO DE ARRECIFE**

### **Personas de contacto:**

- **Coordinador Deportivo: Jorge Riesgo Paredes**
- **Responsable de Multideportes: Jorge Riesgo / José Israel Caraballo**
- **Teléfono Conserjería. 928.81.49.61 /637.038.456**

**EDADES: 7 a 13 años.**

**Duración:** 2 semanas por turno. **Turnos:** 5 turnos

1º Turno del 22 junio – 3 julio

2º Turno del 6 julio – 17 julio

3º Turno del 20 julio - 31 julio

4º Turno del 3 agosto - 14 agosto

5º Turno del 17 de agosto – 28 de agosto

**Horario:** Lunes a Viernes

Recogida temprana: Desde 7:45 (sin coste extra)

Sin comedor: 9.00 a 13.00

Con comedor: 9:00 a 15:00

# TALLER MULTIDEPORTES

HORARIO	ACTIVIDAD	LUGAR
7:45 a 9:00 hs.	Recogida temprana	Carpa
9:00 a 10:00 hs.	Juegos fitness (juegos motrices)	Salas o Terraza – RCNA.
10:00 a 11:00 hs.	Entrenamiento natación	Piscina - RCNA.
11:15 a 11:30 hs.	Desayuno (Propio del deportista)	Terraza – RCNA.
11:30 a 12:45 hs.	Actividad FÍSICA fuera del RCNA Juegos Predeportivos	Exteriores del RCNA/playa
13:00	Primera recogida	Carpa
13:00 a 14:00 hs.	Comida	Cesar Manrique
14:00 a 15:00 hs.	Recogida Tardía (actividades pasivas)	Polivalente/cine/carpa

## Material necesario para las actividades:

- GORRA. Botella de agua
- Bañador
- Gorro y gafas de natación
- Ropa cómoda para correr
- Sandalias(cholas) y zapatillas
- Crema solar (Poner en casa antes de salir)
- Toalla
- Bolsa para colocar la ropa mojada después de la natación
- Ropa de recambio

## Salida:

- No se entregará ningún niño sin autorización y DNI.