COLEGIO SUIZO MADRID

Actividades **Extraescolares**

2023 | 2024

FOLLETO INFORMATIVO PARA LOS EXTERNOS

csm
schweizer schule madrid colegio suizo

COLLEGIUM MUSICUM

25 años cuidando

ÍNDICE

• Introducción 3

INFORMACIÓN GENERAL 4

• 7 razones para elegir las actividades extraescolares del CSM 5
• Lista de actividades y precios 6
• Cuadros resumen 7
• Cómo inscribirse 10
• Coordinador de actividades extraescolares: Cultural Actex 11

ESCUELA DE MÚSICA 12

• Violín, viola, violonchelo, piano y guitarra 13

DEPORTE: Cultural Actex 14

• Fútbol Sala 15
• Vóley 16
• Tenis y Pádel 17
• Judo 18
• Ajedrez 19

ADULTOS: Cultural Actex 20

• Ritmos Latinos 21
• Gym CSM 22
• Terapias Dulces 23

FINES DE SEMANA: Cultural Actex 24

• Club Medioambiental 26
• Club Cultural 27
• Club Artístico 28
• Club de Running 29
• Club de Ciclismo 30
• Club Deportivo 31

Introducción

¡Nos alegra poder ofrecer una gran oferta de actividades deportivas para niños, jóvenes y adultos!

Desde el Colegio Suizo de Madrid y en colaboración con Cultural Actex, hemos abierto nuestras puertas para todas las familias que quieran participar en las actividades, eventos y torneos que se organizarán por las tardes y los fines de semana en nuestro centro.

Contamos con más de 11.000m2 de instalaciones deportivas en un entorno privilegiado.

Esperamos que el programa sea de su agrado.

Colegio Suizo de Madrid
Cultural Actex

Información general

- 7 razones para elegir las actividades extraescolares del CSM
- Lista de actividades y precios
- Información y condiciones
- Cuadros resumen
- Cómo inscribirse
- Coordinador de actividades extraescolares: Cultural Actex

7 razones para elegir las actividades extraescolares del CSM

1. Se centran en el desarrollo cognitivo, psicomotriz, social y afectivo.
2. Desarrollan la autoestima.
3. Despiertan la sensibilidad, la sana curiosidad y la creatividad.
4. Ayudan a adquirir competencia social y comunicativa, siendo beneficiosas para la convivencia.
5. Estimulan y mejoran el rendimiento escolar.
6. Constituyen una oportunidad para organizar razonablemente el tiempo libre.
7. Se desarrollan en el recinto del CSM.

LISTA DE ACTIVIDADES Y PRECIOS

ESCUELA DE MÚSICA	€/MES POR ACTIVIDAD
• Clase individual de instrumento	110,00
• Clase individual de instrumento + grupo	155,00
• Clase individual de instrumento + grupo + lenguaje	179,00

DEPORTE: Cultural Actex	€/MES POR ACTIVIDAD
• Fútbol Sala	40,00
• Vóley	40,00
• Tenis y Pádel	42,00
• Judo	49,00
• Ajedrez	46,00

ADULTOS	€/MES POR ACTIVIDAD
• Ritmos latinos	50,00
• Gym CSM	50,00
• Terapias dulces	50,00

FINES DE SEMANA	€
• Club Medioambiental	-
• Club Cultural	-
• Club Artístico	-
• Club de Running	-
• Club de Ciclismo	-
• Club Deportivo	-

VOLVER AL ÍNDICE

Cuadros resumen

A continuación, reproducimos los cuadros resumen por curso de nuestras actividades y servicios básicos.

Éstos muestran, de un solo vistazo, todas las actividades que ofertamos para cada edad, así como los horarios y días de la semana de las mismas. Y, por tanto, su consulta puede resultar muy útil a la hora de elegir, planificar y compatibilizar las distintas actividades extraescolares para el curso 2023-2024.

CUADRO RESUMEN

Niños y jóvenes

Horario de las actividades:

De 17:00 a 18:00 horas.

NACIDOS EN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2016 - 2017 2014 - 2015		ESCUELA DE MÚSICA (3)	ESCUELA DE MÚSICA (3)	ESCUELA DE MÚSICA (3)	
2012 - 2013	PÁDEL (42,00€) (2)	TENIS (42,00€) (2)	PÁDEL (42,00€) (2)	TENIS (42,00€) (2)	PÁDEL (42,00€) (2)
	AJEDREZ (46,00€) (2)	VÓLEY (40,00€) (2)	ESCUELA DE MÚSICA (3)	VÓLEY (40,00€) (2)	
		PÁDEL (42,00€) (2)		PÁDEL (42,00€) (2)	
		ESCUELA DE MÚSICA (3)		ESCUELA DE MÚSICA (3)	
2010 - 2011	PÁDEL (42,00€) (2)	TENIS (42,00€) (2)	PÁDEL (42,00€) (2)	TENIS (42,00€) (2)	PÁDEL (42,00€) (2)
	JUDO (49,00€) (2)	VÓLEY (40,00€) (2)	FÚTBOL SALA (40,00€) (2)	VÓLEY (40,00€) (2)	FÚTBOL SALA (40,00€) (2)
	AJEDREZ (46,00€) (2)	PÁDEL (42,00€) (2)	ESCUELA DE MÚSICA (3)	PÁDEL (42,00€) (2)	
		ESCUELA DE MÚSICA (3)		ESCUELA DE MÚSICA (3)	
2008 - 2009 2006 - 2007	PÁDEL (42,00€) (2)	TENIS (42,00€) (2)	PÁDEL (42,00€) (2)	TENIS (42,00€) (2)	PÁDEL (42,00€) (2)
	JUDO (49,00€) (2)	VÓLEY (40,00€) (2)	FÚTBOL SALA (40,00€) (2)	VÓLEY (40,00€) (2)	FÚTBOL SALA (40,00€) (2)
		PÁDEL (42,00€) (2)	ESCUELA DE MÚSICA (3)	PÁDEL (42,00€) (2)	
		ESCUELA DE MÚSICA (3)		ESCUELA DE MÚSICA (3)	

(2): Impartido por Cultural Actex **(3)**: Impartido por Collegium Musicum

VOLVER AL ÍNDICE

CUADRO RESUMEN

Adultos

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 - 17:45H	ZUMBA (2)	YOGA (2)	RITMOS LATINOS (2)	PILATES (2)	FULL BODY
17:45 - 18:30H	RITMOS LATINOS (2)	PILATES (2)	ZUMBA (2)	YOGA (2)	STEP (2)
18:30 - 19:15H	STEP (2)	ZUMBA (2)	FULL BODY (2)	RITMOS LATINOS (2)	BODY COMBAT (2)
19:15 - 20:00H	BODY COMBAT (2)	RITMOS LATINOS (2)	BODY COMBAT (2)	ZUMBA (2)	

(2): Impartido por Cultural Actex

Cómo inscribirse

Cultural Actex

Las inscripciones se realizarán a través de Cultural Actex, mediante el enlace al que lleva el código QR:

Escuela de Música

Contacto previo con director de la escuela.

*** Director** - Fernando de la Horra

- Por tel.: **619 826 672**
- Por email: **fdelahorra@collegiummusicum.es**
- Tras la confirmación por parte de la Escuela de Música, realizar inscripción a través de Cultural Actex, mediante el enlace al que lleva el código QR:

Coordinador de Actividades Extraescolares: Cultural Actex

- Magisterio Educación Primaria
- Coordinador General Actividades Extraescolares
- Coordinador Campamentos Urbanos y Externos
- Más de 7 años de experiencia en el sector

PABLO RODRIGO

Coordinador de Actividades Extraescolares

- Por tel.: **624 057 260**
- Por email.: **colegiosuizomadrid@culturalactex.com**

Escuela de Música

- Violín, Viola, Violonchelo, Piano y Guitarra

ESCUELA DE MÚSICA: violín, viola, violonchelo, piano y guitarra

Nacidos entre 2006 y 2017

Coordinador: Fernando de la Horra
Equipo docente: Formado por profesionales con titulación superior y amplia experiencia artística y pedagógica.

Contacten con el coordinador de la Escuela. La Escuela de Música facturará directamente a los padres los costes de las clases de música.

Plazas limitadas (por riguroso orden de inscripción).
Matriculación: www.collegiummusicum.es
Más información: Fernando de la Horra (Tel.: 619 826 672)

La música facilita el desarrollo integral de la personalidad, potenciando capacidades como la concentración, la inteligencia emocional, la memoria, la motivación, la creatividad y el trabajo en equipo.

Programa de la Escuela:
El programa de formación consta de 3 áreas de trabajo complementarias entre sí:

• Clase Individual de Instrumento:
30 minutos semanales en los que se desarrollan las capacidades técnicas y la creación de criterios estéticos.

• Clase Colectiva Instrumental:
45 minutos semanales. Complementa la clase individual de instrumento y desarrolla la capacidad de escucharse dentro del conjunto.

• Lenguaje Musical:
45 minutos semanales. Curso dedicado al desarrollo del ritmo, la educación auditiva y la lectoescritura musical.

Actividades:

- Conciertos en los que participan todos los alumnos de la Escuela
- Orquesta
- Encuentros con otros centros de enseñanza musical
- Cursos de verano

ESCUELA DE MÚSICA DEL COLEGIO SUIZO MADRID

La Escuela de Música del CSM es independiente de Actividades Extraescolares. Desarrolla su actividad con el mismo calendario escolar del CSM (del 1er día de clase al último día lectivo).

Pasos para la inscripción

1.- Es imprescindible contactar personalmente con el responsable de la Escuela de Música, D. Fernando de la Horra (tel.: 619 826 672; fdelahorra@collegiummusicum.es).
2.- Sus matriculaciones se realizan a través de la página web www.collegiummusicum.es.

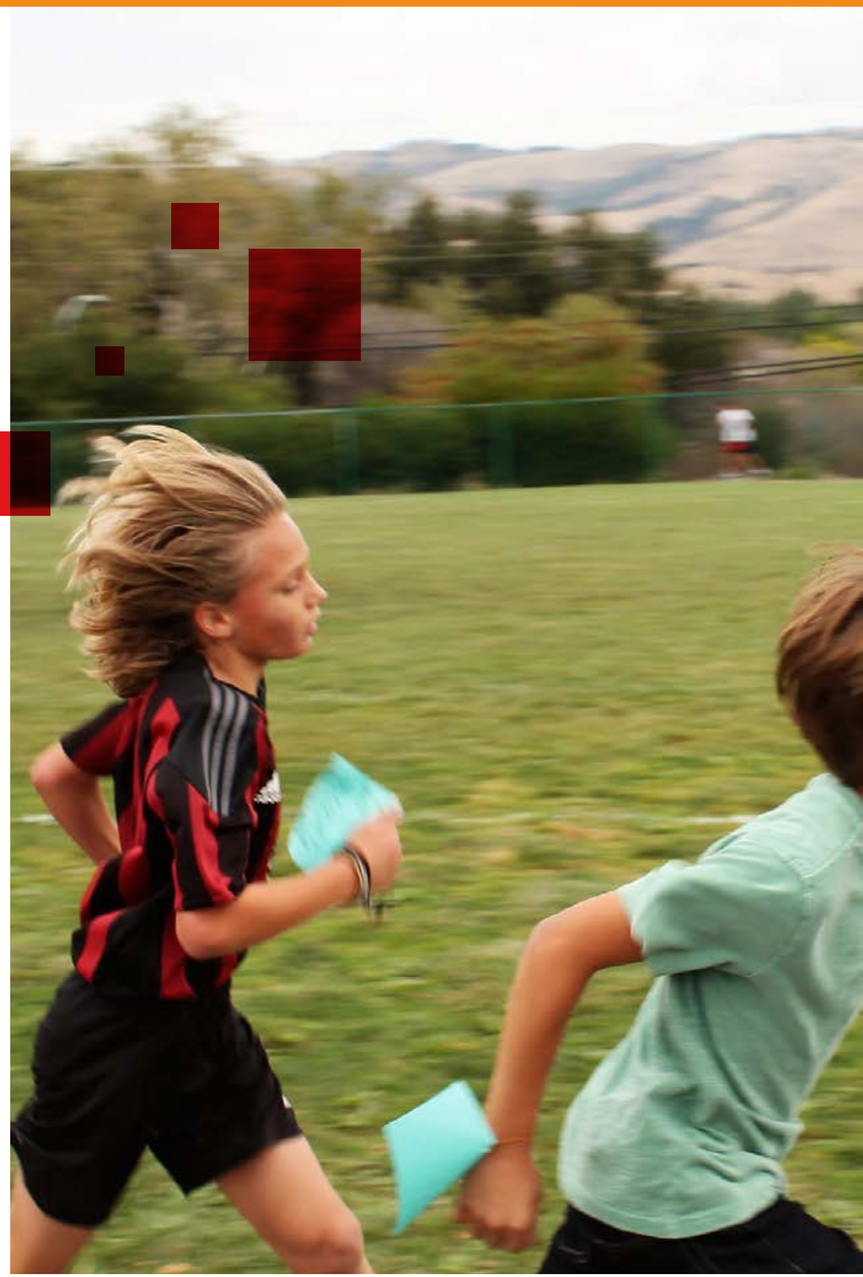
CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

Deporte

- Fútbol Sala
- Vóley
- Tenis y Pádel
- Judo
- Ajedrez



FÚTBOL SALA

Nacidos entre 2006 y 2011

Cultural Actex

40,00€ - 1 clase por semana
80,00€ - 2 clases por semana

Mín. 8 - máx. 16 alumnos.

Uno de los deportes de equipo por excelencia. Mejora la condición física, favorece el trabajo en equipo con un objetivo en común. Es el deporte más demandado.

El fútbol sala permite aprender el manejo del balón y asimilar las bases para luego iniciarse en el fútbol tradicional. Beneficios físicos: dinamismo, velocidad de reacción, resistencia anaeróbica, agilidad. Es un deporte completo y muy saludable.

La práctica del fútbol sala permite el aprendizaje y la búsqueda de actitudes y valores morales y volitivas, al establecer una relación de amistad y trabajo en grupo junto con los compañeros de equipo, la aparición del espíritu de lucha y la disciplina que dan como resultado el triunfo con humildad o la aceptación.

COMPETICIONES

OPCIÓN DE JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES, LIGA LOCAL O LIGA FEDERADA Y PARTICIPACIÓN EN DISTINTOS TORNEOS

EQUIPAMIENTO:

- ROPA DEPORTIVA
- CALZADO (ZAPATILLAS DE FÚTBOL SALA)

CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

VÓLEY

Nacidos entre 2006 y 2013

Cultural Actex

40,00€ - 1 clase por semana

Mín. 6 - máx. 14 alumnos.

El vóley es un deporte colectivo, que consiste en impulsar una pelota con cualquier parte del cuerpo sobre una red alta que separa los campos de cada equipo, con el objetivo de que toque el piso de la cancha contraria.

En este deporte se juega por puntos, no hay límite de tiempo. Es un juego extremadamente lógico y racional, por lo cual ayuda a que estas habilidades y cualidades se te desarrollen. Te enseña a depender del otro para ganar y a entender que de uno depende los demás en un terreno de juego, es decir adquieres habilidad para trabajar en equipo.

El vóley puede mejorar el estado de ánimo, reduce el estrés y fomenta el orgullo en sus logros como un miembro del equipo. También puede mejorar la confianza en sí mismo, la autoestima, la imagen de su cuerpo hace que se sienta más feliz sobre la vida en general.

EQUIPAMIENTO:

- ROPA DEPORTIVA

CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

TENIS Y PÁDEL

Nacidos entre 2006 y 2013

Cultural Actex

42,00€ - 1 clase por semana

Mín. 6 - máx. 10 alumnos.

Es una actividad muy completa recomendada para niños, adolescentes y adultos. Practicado de forma individual, jugador contra jugador, o en pareja dos contra dos, el tenis y el pádel son una disciplina que favorece el desarrollo físico de los niños, al mismo tiempo que fomenta su socialización.

Son un deporte de por vida, con muchos beneficios más allá de la salud y la actividad física: promueve el trabajo en equipo, habilidades sociales y espíritu deportivo, coordinación, agilidad y equilibrio, pensamiento estratégico y resolución de problemas y autoconfianza.

COMPETICIONES

COMPETICIONES, EXHIBICIONES FEDERADAS, POZOS, RANKING...

EQUIPAMIENTO:

- ROPA DEPORTIVA
- RAQUETA (TENIS) - PALA (PÁDEL)

CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

JUDO

Nacidos entre 2006 y 2011

Cultural Actex

49,00€ - 1 clase por semana

Mín. 8 - máx. 20 alumnos.

El judo como práctica deportiva de actividad física desarrolla su gran poder socializador y su aportación de valores éticos y morales para la formación del individuo. De esta forma, se pueden trabajar conceptos como el compañerismo, el espíritu de lucha, el saber ganar y el respeto por las normas establecidas, entre otros.

El judo es una actividad que permite que los alumnos desarrollen la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio, mientras preparan y mejoran su forma física. Gracias al judo, los alumnos descubren cómo expresarse con el propio cuerpo, pierden miedo al contacto físico y ganan confianza en sí mismos.

COMPETICIONES

COMPETICIONES, EXHIBICIONES FEDERADAS

EQUIPAMIENTO:

• KIMONO

CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

AJEDREZ

Nacidos entre 2010 y 2013

Cultural Actex

46,00€ - 1 clase por semana

Mín. 8 - máx. 16 alumnos.

Se trata de un juego reglado (deporte) que trabaja la mejora de la memoria, fomenta la concentración, ayuda al desarrollo del pensamiento crítico, promueve el pensamiento lógico, aprenden a resolver problemas y tomar decisiones, desarrollan la imaginación y la creatividad, socializan y aprenden a superarse.

COMPETICIONES

TORNEOS FEDERATIVOS

CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

Adultos

- Ritmos Latinos
- Gym CSM
- Terapias Dulces

RITMOS LATINOS

Cultural Actex

50,00€ - 1 clase por semana

Mín. 8 - máx. 16 personas.

ZUMBA

Zumba es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de hacer deporte de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los deportistas.

RITMOS LATINOS

Los bailes latinos son aquellos que baila una pareja de forma coordinada y siguiendo el ritmo de la música latina. Las modalidades que se enseñan son Cha, Cha, Cha, Bachata, Merengue y Salsa.

EQUIPAMIENTO:

- ROPA DEPORTIVA

CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

GYM CSM

Cultural Actex

50,00€ - 1 clase por semana

Mín. 8 - máx. 16 personas.

STEP

Los ejercicios con step son excelentes para trabajar glúteos, isquiotibiales, y cuádriceps. La fuerza en la parte inferior del cuerpo es más importante de lo que piensas; tus piernas son la base de tus movimientos y son responsables por naturaleza de las actividades funcionales como caminar, sentarse, pararse y saltar.

BODY COMBAT

El body combat es un programa de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros, a través de coreografías con música en la que se pueden ejercitar brazos, hombros, espalda, piernas, y abdominales, permitiendo así mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular.

FULL BODY

El entrenamiento full body es aquel en donde se trabaja el cuerpo completo en cada una de las sesiones. Este tipo de entrenamiento es realmente práctico y efectivo, ya que activamos una gran cantidad de músculos sin necesidad de invertir mucho tiempo ni espacio.

EQUIPAMIENTO:

• ROPA DEPORTIVA

CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

VOLVER AL ÍNDICE

TERAPIAS DULCES

Cultural Actex

50,00€ - 1 clase por semana

Mín. 8 - máx. 16 personas.

YOGA

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.

PILATES

Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración. Es una disciplina que combina técnicas de gimnasia, ballet y yoga.

EQUIPAMIENTO:

- ROPA DEPORTIVA

CONSULTAR:
> Cuadros resumen por curso

INSCRIPCIÓN

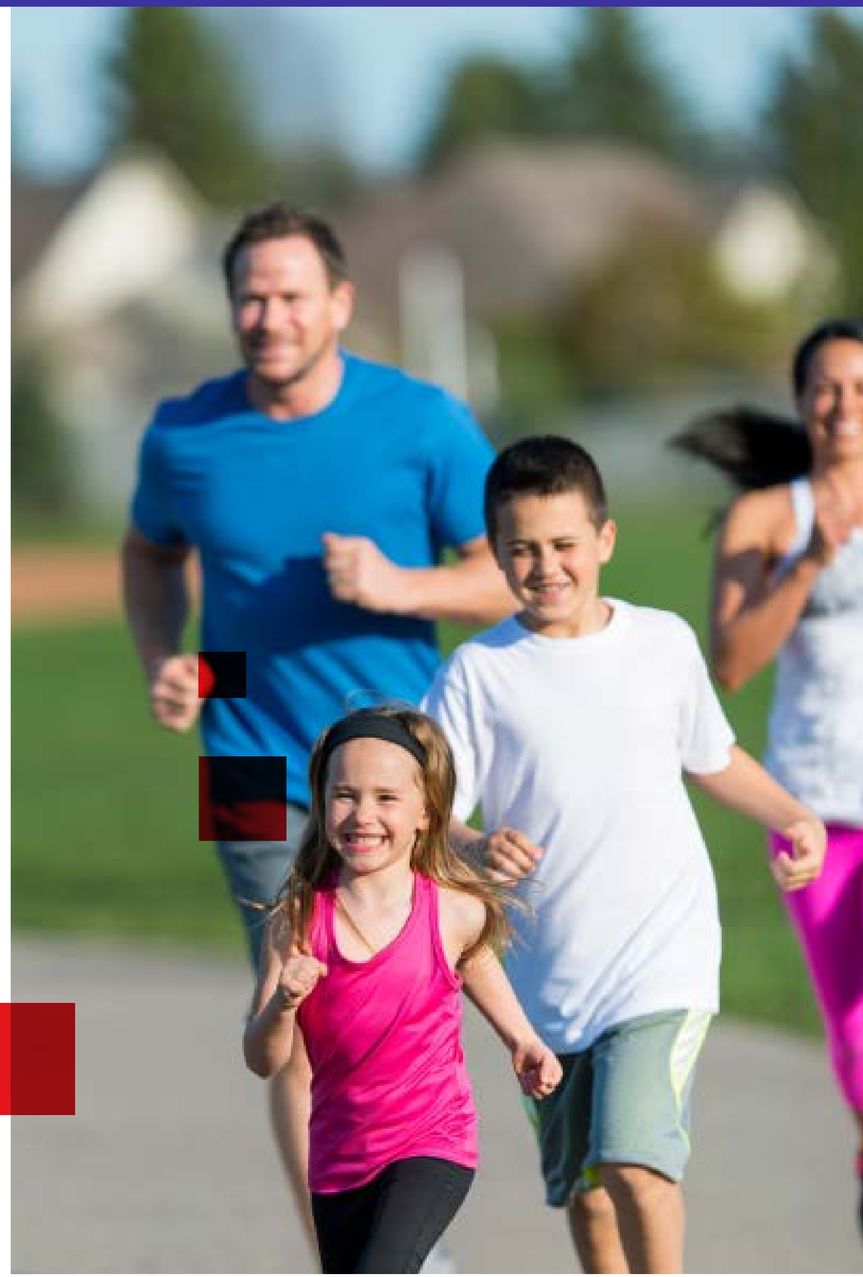
VOLVER AL ÍNDICE

Fines de Semana

- Club medioambiental
- Club cultural
- Club artístico
- Club de running
- Club de ciclismo
- Club deportivo

Se realizarán jornadas, torneos, eventos familiares, partidos con exalumnos, padres y mucho más.
El proceso de inscripción y la información detallada de cada actividad y evento se comunicarán **aproximadamente una semana antes de realizarse**.

* PARA LAS ACTIVIDADES QUE REQUIEREN DESPLAZAMIENTO FUERA DEL MUNICIPIO SE DARÁ LA OPCIÓN DE AUTOBÚS DESDE EL CSM
* CUALQUIER COSTE ADICIONAL SERÁ INFORMADO PREVIAMENTE A LAS FAMILIAS
* LA EMPRESA SERÁ LA ENCARGADA DE FACILITAR TODO EL MATERIAL PARA LA REALIZACIÓN DE TALLERES
* REALIZAREMOS ASESORAMIENTO ESPECÍFICO DE LAS ACTIVIDADES QUE LO REQUIERAN CON PROFESIONALES DEL SECTOR
* LA ADQUISIÓN DE LOS DIFERENTES TICKETS O ENTRADAS LA REALIZARÁ LA EMPRESA
* LAS ACTIVIDADES SE PODRÁN REALIZAR EN EL CSM O FUERA DEL MISMO DEPENDIENDO DE LA NECESIDAD DE LAS MISMAS
* SE INFORMARÁ A LAS FAMILIAS PREVIAMENTE DE LA FORMA DE INSCRIPCIÓN, Y PAGO SI ESTE FUESE NECESARIO



CLUB MEDIOAMBIENTAL

Exploramos el medio ambiente de forma divertida. Orientación, interpretación de mapas, planificación de rutas, aventura y talleres enfocados al aprendizaje en ciencias y habilidades personales.

Para toda la familia

Cultural Actex

Mín. 8 - máx. 16 personas.

FOTOGRAFÍA EN LA NATURALEZA
Representaciones visuales mediante la fotografía de elementos naturales como paisajes, fauna, flora, animales... juegos de fotografía (búsqueda de diferentes elementos).

RUTA - SENDERISMO
Rutas de senderismo para hacer con niños en Madrid y alrededores: Valle de la Barranca, Laguna de Peñalara, Cascadas de Purgatorio y Bosque Finlandés, Senda del Embalse de los Morales, Bosque de la Herrería, la Senda Mágica de Arroyomolinos...

MICOLOGÍA
Conoce el mundo de las setas realizando senderismo micológico: Sierra de Guadarrama, Cercedilla...

SALIDAS PETFRIENDLY
Lleva a tu mascota de la manera más divertida. Un entorno de juego donde podrás participar con tus animales de compañía.

HUERTO: PLANTAR, JARDINES VERTICALES, SEMILLAS Y CASITAS DE PÁJARO
Inculcaremos hábitos medioambientales en toda la familia a través de un huerto, el cual nos permitirá aprender las particularidades de innumerables plantas y vegetales.

EXCURSIONES MEDIOAMBIENTALES
Trabajo en equipo mediante sencillas acciones que contribuyan a proteger el medioambiente a la vez que nos adentramos en un mundo natural. Camino Schmidt, La Pedriza...

VOLVER AL ÍNDICE

CLUB CULTURAL

Salidas culturales para acercar a las familias a diferentes instituciones culturales. Visitas a exposiciones y programas que estimulan la curiosidad y motivan el aprendizaje.

Para toda la familia

Cultural Actex

Mín. 8 - máx. 16 personas.

VISITAS TEATRALIZADAS
Musicales infantiles para toda la familia: Los viajes del Principito, Alicia en el país de las maravillas...

VISITA DE MUSEOS
Visita a diferentes museos y centros de arte: Museo del Ferrocaril, Centro de Bomberos, visita al Jardín Botánico, Planetario, visita al Retiro y Palacio de Cristal, (MUNCYT) Museo de Ciencia y Tecnología...

MAGIA PARA TODOS
Nuestro mago nos enseñará unos trucos sencillos con los que ser los reyes y reinas de las próximas reuniones familiares.

INTERCAMBIO DE LIBROS
Practica en familia el intercambio de libros. Charlas, exposiciones. Punto de encuentro de lectores, desde los más pequeños a los más mayores.

CUENTA CUENTOS
Sesiones de cuentacuentos en familia donde divertirnos, recrear, rescatar y difundir historias. Títeres, teatro, manualidades...

CONCURSOS RELATOS CORTOS/POESIA
Narraciones sumamente cortas en las cuales se aborda un tema único. Desde historias ficticias hasta textos de naturaleza sugestiva o insólita. Para todos los públicos.

ESCAPE ROOM
Creado por nuestro equipo de monitores, serán las familias las que tengan que desarrollar la actividad y ponerle las pruebas a los más peques de la casa.

TALLER DE CIENCIA
Conectamos con la ciencia y la tecnología de la manera más divertida.

CONCURSOS DE COCINA
Talleres de cocina internacional, dieta mediterránea y cocina suiza.

TALLERES LITERARIOS
Práctica de escritura creativa.

VOLVER AL ÍNDICE

CLUB ARTÍSTICO

En este espacio aprenderemos manualidades para realizar en familia, utilizando todo tipo de técnicas para crear un hábito que podamos continuar como hobby en casa.

Para toda la familia

Cultural Actex

Mín. 8 - máx. 16 personas.

BARROTECA EN FAMILIA
Realizaremos distintos talleres de arcilla en familia y trabajaremos las distintas técnicas: amasar, alisar y dar forma.

SCRAP
Crearemos libros a partir de trozos o pedazos de cosas.

DECORACIÓN DE INTERIORES
Ideas y propuestas para organizar nuestro cuarto.

TALLER DE RECICLAJE
Con materiales desechados realizaremos todo tipo de talleres, objetos decorativos, instrumentos y otro útiles.

DISEÑA TU CAMISETA
Aprenderemos a diseñar camisetas usando tintes especiales y distintos elementos.

BATUCADA RECICLAJE
Realizaremos instrumentos con materiales reciclados y aprenderemos como tocarlos y crear ritmos.

VOLVER AL ÍNDICE

CLUB DE RUNNING

Fomento de una práctica deportiva en familia basada en el beneficio compartido. Entrenamientos grupales y divertidos para todos los públicos.

Para toda la familia

Cultural Actex

Mín. 8 - máx. 16 personas.

CARRERA LARGA DISTANCIA
Con el objetivo de participar en la Maratón de Madrid nos prepararemos durante todo el curso para estar en forma a finales de abril, cuando se suele celebrar el evento.

CARRERA MEDIA DISTANCIA
No es necesario prepararse para los 42kms necesarios en la maratón... Con el objetivo de participar en la media marathon / prueba 10kms de Madrid nos prepararemos durante todo el curso para estar en forma a finales de abril, cuando se suele celebrar el evento.

CARRERA EN PISTA
Aprovechando las instalaciones del colegio haremos unas carreras de relevos para toda la familia, explicación por parte del monitor de las técnicas utilizadas en esta modalidad.

MARCHA NÓRDICA
Distintas rutas en familia seguras para realizar este deporte tan de moda últimamente.

TRAIL RUNNING
El trail running se define, como la práctica de la carrera a pie en plena naturaleza. En los ascensos, se alterna la marcha con la carrera a pie. En ocasiones se utilizan bastones o se apoyan las manos en las piernas en los tramos más empinados. En los descensos, hay que tener cuidado con los apoyos e intentar que el antepié amortigüe los impactos. ¡Acepta la pendiente, corre relajadamente y diviértete en el terreno!

VOLVER AL ÍNDICE

CLUB DE CICLISMO

Un deporte saludable y con numerosos beneficios. Fomenta el esfuerzo, la resistencia y la constancia acercando a los más pequeños al mundo de las bicis.

Para toda la familia

Cultural Actex

Mín. 8 - máx. 16 personas.

CICLISMO EN RUTA
Realizaremos distintas rutas seguras por carretera.

CICLISMO EN PISTA
Visitaremos un velódromo y realizaremos distintos juegos y ejercicios muy divertidos.

CICLISMO DE MONTAÑA
Realizaremos distintas rutas por paisaje natural en familia.

CICLISMO URBANO
Realizaremos distintas rutas seguras por casco urbano en familia.

VOLVER AL ÍNDICE

CLUB DEPORTIVO

A través de una gran cantidad de deportes pasaremos un gran rato en familia, mientras luchamos contra el sedentarismo y fomentamos los hábitos de vida saludable.

Para toda la familia

Cultural Actex

Mín. 8 - máx. 16 personas.

MASTER CLASS DE ZUMBA
A bailar todos juntos! Pequeños y mayores disfrutan de una jornada en familia en la que no pararemos de bailar.

RUTAS EN PATINES
Aprende a patinar y hacer skate de forma divertida.

HALF PIPE
Visitaremos un half pipe y pasaremos un buen rato haciendo ejercicios con nuestro skate, patines o patinetes.

FÚTBOL EN FAMILIA
Realizaremos distintos torneos donde participarán, padres, hijos, familiares, profesorado y antiguos alumnos.

TENIS/PÁDEL EN FAMILIA
Realizaremos distintos torneos y pozos donde participarán, padres, hijos, familiares, profesorado y antiguos alumnos.

BASKET EN FAMILIA
Realizaremos distintos torneos donde participarán, padres, hijos, familiares, profesorado y antiguos alumnos.

JORNADA DE JUEGOS TRADICIONALES
Jornada de juegos tradicionales, jugaremos a carreras de saco, carreras de chapas, pañuelo, peonzas, canicas, fuga...

VOLVER AL ÍNDICE

COLEGIO SUIZO MADRID

Para más información:

www.culturalactex.com
Email: **colegiosuizomadrid@culturalactex.com**
Tel. **624 057 260 (Pablo Rodrigo)**

csm
schweizer schule madrid colegio suizo

COLLEGIUM MUSICUM

25 años cuidando