

## CURSO INTENSIVO DE INICIACIÓN AL PATINAJE

Si no has patinado nunca, dejaste los patines hace muchos años o has comenzado pero necesitas una buena base.

Aprende a Patinar en 5 horas

### INTENSIVO ABRIL

#### FAMILIAR

Los SÁBADOS 16 y 23 de Abril. De 10.00 horas a 11.30 horas, el SÁBADO 30 de abril de 10.00 horas a 12.00 horas, ya que incluimos una ruta de iniciación o algún juego más, según el nivel del grupo.

Precio: 25 € el adulto y 20 € el niño.

#### ADULTOS

Los SÁBADOS 16 y 23 de Abril. De 12.00 horas a 13.30 horas, el SÁBADO 30 de abril de 10.00 horas a 14.00 horas, ya que incluimos una ruta de iniciación.

Precio: 30 €.

### INTENSIVO JUNIO

#### FAMILIAR

Los DOMINGOS 5 y 12 de Junio. De 17.30 horas a 19.00 horas, el DOMINGO 19 de junio de 17.30 horas a 19.30 horas, ya que incluimos una ruta de iniciación o algún juego más y refuerzo, según el nivel del grupo.

Precio: 25 € el adulto y 20 € el niño.

#### ADULTOS

Los DOMINGOS 5 y 12 de Junio. De 19.30 horas a 21.00 horas, el DOMINGO 19 de junio de 19.30 horas a 21.30 horas, ya que incluimos una ruta de iniciación.

Precio: 30 €.

### COMO INSCRIBIRSE

La inscripción se hará a través del correo [lsp.patina@gmail.com](mailto:lsp.patina@gmail.com), en el asunto se pondrá FAMILIAR ABRIL O JUNIO, o ADULTOS ABRIL O JUNIO, según elección.

Se deben indicar los siguientes datos:

NOMBRE

APELLIDOS

EDAD (PARA NIÑOS)

DNI

EMAIL

TELÉFONO (INDICAR SI SE DISPONE DE WHATSAPP, PARA UNA COMUNICACIÓN MÁS RÁPIDA)

\* Enviaremos un mail de confirmación indicando que la plaza ha quedado reservada. En el caso de no poder asistir, rogamos se nos informe al menos 24 horas antes del inicio de las clases.

El pago se efectuará el primer día de clase.

### DONDE SE REALIZA

Si no hay ningún cambio se realizará en la pista multideporte que hay en el polideportivo, junto al Pabellón, en Catarroja.



### A TENER EN CUENTA

- Es muy importante la puntualidad. El primer día de clase no es necesario que os equipéis, ya que os enseñaremos como hacerlo de manera correcta, cómoda y segura. Los siguientes días si que debéis de llevar los patines puestos al inicio de la clase para emplear el máximo tiempo en ella.
- El equipamiento lo ha de traer el alumno, es OBLIGATORIO el uso de TODAS las protecciones; rodilleras, coderas, muñequeras y CASCO (con uno de bici es suficiente, lo importante es que abroche bien para no tener que preocuparte de eso y estar centrado en la clase). Las protecciones deben de ser las indicadas para patinaje, no es recomendable, las que no llevan esponja o el caparazón no sea duro y resistente, esto ocurre con las típicas de los niños de la Barbie o Cars. Los patines también lo ha de traer el alumno.
- Si por cualquier contratiempo no se puede asistir a clase, no se devolverá el dinero, pero si os indicaremos en que otra convocatoria del curso lo podéis recuperar.
- También, si por lluvia o viento, no se puede realizar la clase, esta se recuperará en otro día.

- Es importante que practiques lo aprendido en cada sesión, sería una buena idea practicar antes o después de las mismas.
- Si no lo tienes claro, no te pongas los patines antes de comenzar el curso, puede ser peligroso.
- La ropa ha de ser cómoda, que permita el movimiento, y que no nos abrigue en exceso, ya que se puede sudar bastante. Los calcetines tienen que ser deportivos, no recomendamos que sean fino, ya que no permite una buena sujeción del pie al patín, también han de ser altos, para que cubran la parte de la caña y evitar rozaduras.
- No te olvides de tu botella de AGUA.

Los patines tienen que estar en buen ESTADO, y ser resistentes. En ocasiones hay alumnos que vienen con patines que tienen años guardados en el armario, y el patín con el tiempo puede haberse deformado, las ruedas se deshacen o el modelo puede estar desfasado y no aportar seguridad.

### **DÓNDE COMPRO EL MATERIAL**

Nosotros compramos el material en:

**DOBLE V DOBLE**

Calle Reina Doña Germana, 32, Valencia

Lunes a Sábado: 10.00 - 14.00 y 17.00 - 21.00 horas.

También tenéis:

**INGRAVITY**

Avenida del Puerto, 1, Valencia

Lunes a Sábado: 10.30 - 14.00 y 17.00 - 20.30 horas.

Indicar que vais del Club LS Patina y os harán un DESCUENTO en el material en ambas tiendas.

### **QUÉ VOY A APRENDER**

- En este curso vas a adquirir una base correcta para aprender a patinar desde cero y con la mayor seguridad.
- Os enseñaremos a equiparos, la posición básica de patinaje, a FRENAR, avanzar, realizaremos giros y curvas.
- Utilizamos el método internacional de enseñanza ICP, con el cual enseñamos de una manera progresiva, empezando desde lo más fácil y aumentando la dificultad poco a poco para que os sintáis seguros con cada ejercicio.
- Todas las clases comenzarán con un calentamiento y terminarán con estiramientos.
- Y lo más importante, aprenderás a DIVERTIRTE con los patines puestos.

## QUIEN DA LAS CLASES

Los MONITORES del club están titulados, son patinadores veteranos y disponen de gran experiencia impartiendo clases de patinaje. Monitores con certificación ICP.

## INFORMACIÓN DE RIESGOS

El patinaje, al igual que muchos deportes, conlleva una serie de riesgos. Se pueden producir caídas que pueden ser lesivas; por eso es muy importante y obligatorio en las clases, ir equipado con protecciones y casco y seguir todas las indicaciones de los monitores.

Si tienes alguna dolencia o enfermedad con la que tengas dudas de si puedes realizar o no la actividad, es preciso que se consulte con un médico si es posible realizar la actividad de patinaje.

Con lo que se exime de responsabilidad al monitor en los casos de:

- Realizar el curso siendo conocedor de cualquier dolencia que pueda ser agravada por la actividad, ya que recomendamos el visto bueno de un profesional de la salud.
- Cualquier daño ocasionado por no llevar en ese momento las protecciones adecuadas.
- El incumplimiento de las instrucciones o normas de seguridad indicadas por el monitor.
- El uso de un material en malas condiciones o no aconsejado por el monitor. Siendo como ejemplo, un patin de mala calidad (barato) hace que el pie no vaya bien sujeto y esto puede provocar que se doblen los pies o sufras una caída por la falta de seguridad que ofrece.

El patinaje es un deporte y como tal se necesita estar en buen estado de salud para realizarlo.

## A TENER EN CUENTA SI ESTÁS PENSANDO EN COMPRARTE UNOS PATINES O NO TIENES CLARO SI LOS TUYOS PUEDEN SERVIR.

Por la experiencia que tenemos en todas las clases que hemos realizado, hay mucha gente que se interesa por el patinaje de nuevo, porque hace unos años que compró unos patines y le gustaría volver a usarlos y aprender a patinar sin caer. Bien, muchos de estos alumnos, no pudieron aprovechar el curso al 100%. El motivo fue, que los patines no servían. Eran modelos de hace unos cuantos años, cuando el patín se hacía muy blando y poco resistente, las ruedas al tocarlas se nos han llegado a deshacer en las manos o bien estaban viciados al estar guardados de manera incorrecta durante años. En estos casos, es necesario volver a equiparnos con unos patines nuevos, o bien podéis acercaros a cualquiera de las clases que damos y os diremos si son adecuados o no.

Otra cosa a tener en cuenta, es que modelo comprar. *Como no sé si me va a gustar patinar, compro un patín barato y si me gusta ya me compro unos buenos.* Así conseguimos gastarnos el dinero dos veces, en los baratos y en los buenos luego. O bien, como el modelo no es adecuado y vemos que no avanzamos, desistimos en la

actividad. Esto es un hecho y lo hemos oído miles de veces en los años que llevamos patinando.



Lo mejor es un patín que se acople perfectamente al pie, fijándolo firmemente, para esto es mejor un modelo con cordones, y muy importante, una cinta que fije por el empeine (strap). Nosotros somos más partidarios de patines de bota dura actuales, los usados para el Freestyle, es una inversión que te puede durar varios años. Hay un modelo en Decathlon, Bronx de Powerslide, que se fabrican desde la talla 40 y tienen un precio muy asequible, incluso más baratos que un patín de Fitnes que es de bota blanda y no fija tan bien el pie.

Hay que tener claro que quieres patinar, con una buena base, aprenderás y evolucionarás en tu nivel de patinaje, te llegará a apasionar y obtendrás todos los beneficios que aporta el patinaje.

Con lo que recomendamos ir a una tienda especializada, dónde te podrán indicar un modelo adecuado y donde encontrarás diferentes precios pero de marcas que sólo se dedican al mundo del patinaje.



Si compráis en Decathlon, para niños de este modelo hacia arriba. Y adultos Bronx.

 <p><input type="checkbox"/> COMPARAR ESTE PRODUCTO</p> <p>★★★★★</p> <p>OXELO PATINES LÍNEA JUNIOR OXELO PLAY 5 (TALLAS 29-38)</p> <p><b>39,95 € *</b></p>	 <p><input type="checkbox"/> COMPARAR ESTE PRODUCTO</p> <p>★★★★★</p> <p>OXELO PATINES EN LÍNEA JUNIOR OXELO PLAY 5 (TALLAS 29-38)</p> <p><b>39,95 € *</b></p>
---	--

NOVEDAD



☐ COMPARAR ESTE PRODUCTO

POWERSLIDE  
ROLLER FREERIDE  
HOCKEY BRONX

**79,95 € \***