



Sábados deportivos

Natación

Las sesiones tienen lugar en la **piscina climatizada** y están dirigidas por **entrenadores cualificados** del club deportivo y extraescolares del colegio.

Cuenta con todos los recursos necesarios para desarrollar clases adaptadas a las diferentes edades. Así mismo cumple con todas las **normas de seguridad** y está especialmente diseñada para impartir cursos de natación a los más pequeños.

Los entrenadores siempre hacen pie y existe una zona acotada en la que los niños esperan a que su monitor entre con ellos en el agua.

Cada una de los cursos que se ofrecen lleva sujetos una serie de objetivos que cada entrenador se marca para que el nadador vaya consiguiendo mejoras cada trimestre.

Material imprescindible para asistir a las sesiones de natación son: bañador, gafas de buceo, gorro, chanclas y toalla. En la tienda del colegio puede encontrar material para la práctica de esta disciplina deportiva.

Aquagym

Esta modalidad deportiva está impartida por **Carmen María Moreno**, entrenadora de natación con muchos años de experiencia en nuestro club deportivo y extraescolares.

Estas sesiones se desarrollan en la **piscina climatizada** y garantizan un **ejercicio físico suave** que ayuda a aliviar los dolores de espalda y articulaciones. Además, la música y las coreografías que acompañan a este deporte permiten disfrutar de su práctica.

Material imprescindible para asistir a clase: bañador, gorro, chanclas y toalla.



Sábados deportivos

Tenis y pádel

Las sesiones se llevan a cabo en **dos pistas de tenis y una de pádel** al aire libre. Los entrenadores que se ocupan de estas modalidades deportivas son profesionales que imparten clase a lo largo del curso académico en el club deportivo y extraescolares del colegio.

Las clases son de **grupos reducidos** y, en función de las edades, los entrenadores marcan una serie de objetivos deportivos individualizados que los alumnos deben cumplir para avanzar en esta práctica deportiva.

A lo largo del año se organizan **torneos** con otros clubes para que los alumnos vayan adquiriendo habilidades para competir.

Material imprescindible para asistir a clase: raqueta, zapatillas específicas para la actividad deportiva y ropa deportiva adecuada.

Judo

El entrenador de esta actividad es el **judoka de élite David Fernández**, campeón de España Absoluto además de medallista en el European Cup y en la World Cup entre muchos otros títulos. Las clases se imparten en el **gimnasio para artes marciales** y a lo largo del curso los alumnos trabajan intensamente para conseguir un **nuevo color de cinturón**.

Material imprescindible para asistir a clase: el judoki reglamentario con el cinturón correspondiente a cada nivel.

Ballet

La prestigiosa **academia de ballet de Mari Cruz Alcalá** colabora activamente con Caxton College en el desarrollo de esta disciplina artística. Profesores de esta escuela se encargan de que los alumnos mantengan una disciplina y formación adecuadas que les permita presentarse a los **exámenes de la Royal Academy**.

Material imprescindible para asistir a estas clases: Maillot rosa (sin falda), zapatillas de ballet, medias y pelo recogido.



Sábados deportivos

Baile Latino

Actividad dirigida por el **bailarín profesional**, de origen venezolano, **Jonathan Feliz** quien, a través de ritmos latinos contribuye a que los alumnos mantengan un estado vital alegre a la vez que se ejercitan cuerpo y mente. Estas clases se imparten en las **tres salas de baile** que el colegio dispone en el Sport Centre.

Material imprescindible para asistir a estas clases: ropa deportiva.

Entrenamientos personalizados

Esta actividad, guiada por un **entrenador profesional**, puede realizarse en las instalaciones deportivas que el colegio tiene **aire libre o en la sala fitness** que cuenta con todo lo necesario para entrenar de manera intensiva: bicicletas elípticas, cintas para correr, bicicletas estáticas con diferentes posiciones y una barra de dominadas, entre otros.

Material imprescindible para asistir a estas clases: ropa deportiva.