

# JOAN CROS MX –SCHOOL

Durante los días 2-3-4 de enero en el circuito “CIRCUIT VERD “de Moia (Barcelona) MX-SCHOOL JOAN CROS.

Los pilotos podrán impartir clases de teórica y práctica del Motocross para todas las edades, incluyendo un gran abanico de posibilidades de aprendizaje, con un circuito de MX, una pista de enduro, y dos cronos, campo de practicas para los mas noveles, incluyendo Mx-infantil.

Dando ello a lugar a la ayuda de mejorar la calidad de su pilotaje.(unas 5h aproximadas durante la mañana) el resto del día se harán actividades físicas y de diversión.

## CIRCUITO

CIRCUIT VERD DE MOIA(BARCELONA)a 1km de MOIÀ.

Diferentes circuitos off road y las modalidades que se pueden practicar

Circuito de enduro 5 kilómetros

Circuito motocross

Zona enduro extrem

Circuito Mx infantil

Zona de aprendizaje noveles



- 
- **CASA DE COLONIAS**

La casa de colonias "ALL SOLA DE LA VILA" está situado dentro del circuito "CIRCUIT VERD" donde los pilotos tendrán todas las comodidades, y el mejor servicio.

La casa dispone de dependencia de alojamiento, habitaciones (tipo albergue,) baños, duchas, salas de estar, clases para la teórica, lavaderos para las motos, centro de mecánica, sala exclusiva para la ropa de moto y enfermería.



En la misma casa, adjunta a ella el Restaurante, donde los pilotos desayunaran, comerán, cenaran, y harán las clases de teórica, junto con la visión de videos de Mx, y donde tendrán sus horas de descanso.



## **MX-SCHOOL:**

Durante los 3 días que dura el curso, la actividad principal será el MX, se impartirán clases de:

### **Teoría:**

Explicación entrenamientos físicos

Nutrición

Comportamiento cívico

Estiramientos específicos

Técnica de entrenamiento en moto

Visión de videos de MX/SX

Clases de mecánica básica

### **Acción:**

Vueltas rápidas

Salidas

Técnicas en los saltos

Curvas en líneas

Apuradas de frenada

Posición de conducción



Los grupos serán divididos según el nivel que tengan para mejorar el aprendizaje y también entre las edades de los pilotos, que pueden ser de las edades comprendidas desde los 8 años hasta los 30 años. Habrá un programa específico para niños.

También se harán actividades fuera de pista.

### **Actividades:**

Juegos de orientación, Gym-cama

Futbol, Baloncesto

Ping pong y otras actividades.

Siempre acompañados por monitores especializados.

### **Los pilotos deben traer:**

Moto y sus respectivas equipaciones (obligado protecciones)

1 garrafa de gasolina, filtro etc...

Ropa de deporte y zapatillas de deporte

Ropa personal, y utensilios de higiene.

### **Horarios:**

**El día de llegada al curso será el domingo día 1 por la tarde-noche, o el mismo lunes 2 por la mañana.**

8.30 – 9.00 Desayuno

9.30- Breafing (explicación de lo que se hará durante la jornada)

10.00- Moto/ Acción

14.30- Comida

16.00- Moto/ Acción

19.00- Actividades y clases teóricas

21.00- Cena

23.00- dormir

**precios:**

Pilotos federados: 260€

Pilotos no federados: 285€



**Los precios incluyen:** El curso, Monitores especializados, alojamiento, dietas, Y todas las actividades (btt, piscina, futbol, baloncesto, juegos de orientación i gym-cana).

**Los pilotos recibirán a la salida un diploma y un regalo por la asistencia al MX SCHOOL JOAN CROS**

Las plazas serán limitadas, las inscripciones deben hacerse a través de:

**Contacto**

[jcrm@hotmai.com](mailto:jcrm@hotmai.com)

[hondajcrockstar@hotmai.com](mailto:hondajcrockstar@hotmai.com)

móvil 609.337.706

en las páginas webs encontraran toda la información

[www.joancros.com](http://www.joancros.com)

<http://www.circuitverd.moia.cat/>

