



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BOLOS
Edificio Casa de Cantabria
C/ Pío Baroja nº 10
28009 Madrid
www.febolos.es



CIRCULAR
Registro de Salida nº 00903

FECHA: 27 DE AGOSTO DE 2026	CIRCULAR Nº	6.202
A: FF.AA		
ASUNTO: MUJER Y DEPORTE – V TALLER FEMENINO DE BOWLING		

1. PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

Dentro del programa de Mujer y Deporte del CSD, esta federación celebrará durante los días 3 y 4 de octubre de 2026 el “**V Taller Femenino de Bowling**”. El objetivo de este taller es seguir trabajando los fundamentos básicos del bowling y seguir avanzando con los componentes necesarios para la fase de reléase. Seguiremos ampliando herramientas para el entrenamiento, líneas de juego y todo lo que afecta la competición. Podrán participar hasta 24 jugadoras.

2. FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Se celebrará en la instalación de la Bolera BowlingCO situada en Espacio Torrelodones en Av.Fontanilla, 1, 28250, Torrelodones (Madrid) y en el Hotel Pax Torrelodones (sala Square) en Sama de Langreo S/N, 28250 Torrelodones.

Podrán participar mujeres con licencia nacional de cualquier modalidad (tendrá preferencia las de bowling) en caso de no cubrir el cupo se invitará a hombres que estén interesados sin ayuda de gastos.

3. PROGRAMA

Sábado 3

NIVEL BASICO (jugadoras con licencia de segunda/tercera categoría/aficionada)

10.00 a 15.00

Revisaremos los fundamentos con ayuda de algunos de los drills. Reforzar y trabajar en el concepto de ETT (everything to the target) y aplicarlo en esta sesión a conversión de spares. Dedicaremos un tiempo especial al sistema individual que estén usando para la conversión de spares y a la revisión de su efectividad.

15.00 a 16.45

Comida en la bolera

Para todas las participantes de ambos niveles

17.00 a 20.00

Hotel Pax Torrelodones (Sala Square)

Conocer como jugar distintas líneas de juego y seguimos avanzando en la preparación mental y abrimos coloquio sobre las inquietudes de las jugadoras.

Domingo 4

NIVEL AVANZADO (jugadoras con licencia de primera categoría)

10.00 a 15.00	Se seguirá avanzando con las jugadoras en el reléase y adaptarse a distintos patrones de aceitado. Se les facilitara herramientas de como entrenar.
15.00 a 16.30	Comida y despedida

OBSERVACION:

El programa podrá sufrir modificaciones en función de las inscritas.

4. INTERVINIENTES

El programa será impartido por la seleccionadora nacional Luza Leal. Virginia Esteban en representación de la Federación (vocal de la FEB).

5. GASTOS DE DESPLAZAMIENTO

A todas las participantes de fuera de la Comunidad de Madrid se les ayudara con 0,22€/km (ida y vuelta) o pago billete tren y 60€/noche para el hotel. Las participantes de las Islas se les pagara el billete de avión.

6. HOTELES

Hotel Pax Torrelodones
Exe Gran Hotel Almenar
Hotel Plaza Las Matas
B&B Hotel Madrid Pinar La Rozas
Gran Hotel Attica 21 Las Rozas

Hotel PAX Torrelodones – PAX Hoteles (881m de la bolera)
www.eurostarshotels.com (2,3km de la bolera)
hotelplazalasmatas.guestreservations.com (4,4km de la bolera)
www.hotel-bb.com/madrid/las rozas (5,5km de la bolera)
granhotellaszozas.guestreservations.com (5,6km de la bolera)

7. INSCRIPCIONES

Se realizarán en la dirección de correo bowling@febolos.es con fecha límite de inscripción el 25 de septiembre de 2026, por favor en asunto indicar "V Taller Femenino de Bowling".

Al realizar la inscripción las participantes deberán indicar nivel (básico o avanzado), número y categoría licencia nacional, nombre completo, email, móvil y comunidad autónoma. Las de fuera de la Comunidad de Madrid deben indicar la ciudad de origen y número de cuenta bancaria.

Lo que les comunico para su conocimiento y efectos.

Cristina Díez Díez
Secretaria General

