

Concentració de Tots Sants. Del 29 d'octubre al 2 de novembre del 2018.

Piscina de 25m i Gimnàs del Club Natació Banyoles.
Passeig Gaudí 3, Banyoles
Residència a l'hotel l'Ast.
Passeig Dalmau 63, tel:+34972584879.

NEDADORS CONVOCATS

Jordan Lecoq
Marc Monteiro
Patrick Pelegrina
Tomàs Lomero
J Ramón González
Anna Isal
Aitana Mauriz
Laura Santañés

Entrenador: Xavier Torrallardona

PLA DE VIATGE

Viatge d'anada: sortida a l'Orri (c/Prat de la Creu, Andorra la vella) a les 8:00 hores del matí amb autobús.

Viatge de tornada: sortida de l'hotel l'Ast a les 17:30 hores de la tarda amb autobús i arribada a l'Orri (c/Prat de la Creu, Andorra la vella)

PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

Dilluns 29oct	Dimarts 30oct	Dimecres 31oct	Dijous 1nov	Divendres 2nov
8:00 Sortida bus	7:00 aigua	7:00 aigua	8:00 esmorzar	7:30 esmorzar
11:30 aigua	9:30 esmorzar	9:30 esmorzar	9:00 aigua	8:30 aigua
14:00 dinar	10:30 sec	10:30 sec	11:30 sec	11:00 sec
16:00 sec	13:00 dinar	13:00 dinar	13:00 dinar	13:00 dinar
18:00 estudi	14:00 aigua	14:00 aigua	15:00 estudi	14:00 aigua
20:00 sopar	17:00 estudi	17:00 estudi	17:00 Activitat de lleure	17:30 Sortida bus
22:00 dormir	20:00 sopar	20:00 sopar	20:00 sopar	
	22:00 dormir	22:00 dormir	22:00 dormir	



MATERIAL

Roba d'entrenament habitual (gorros, banyadors, ulleres...etc) sempre amb recanvis.

Samarreta per mullar.

Patos, snorkel, pull-pala, manoples, theraband, bidó d'aigua, bossa de material.

Roba pel Gym (cobert i per l'aire lliure).

Sabatilles adients per córrer.

NO OBLIDAR :

Deures, ordinador, llibres... del cole per estudiar.

Volant de desplaçament de la CASS.

Medicaments crònics.

Ajudes ergogèniques (barretes, begudes isotòniques... etc.)

Omplir i signar el full d'autorització paterna

Actualització 12/10/2018, 14:06

Actualització 18/10/2018, 9:57

Actualització 24/10/2018