



## Concentració d'Any Nou\_2

### Del 2 al 5 de gener del 2019.

Col·legi Sant Ermengol.  
c/ de les Canals 86, AD 500 Andorra la vella.

#### NEDADORS CONVOCATS AMB LLICÈNCIA FCN.

Tomàs Lomero	Marc Monteiro
Patrick Pelegrina	Laia Rodríguez
Aleix Ferriz	Mònica Ramírez
Josep R. González	Nadia Tudó
Laura Santañés	Jordan Lecoq
Aitana Mauriz	Lea Ricart
Bernat Lomero	Anna Isal

Entrenadors: Toni Sardà, Hocine Haciane i Xavier Torrallardona.

#### PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

<b>Dimecres 2 gen</b>	<b>Dijous 3 gen</b>	<b>Divendres 4 gen</b>	<b>Dissabte 5 gen</b>
9:00 Aigua	9:00 Aigua	9:00 Aigua	9:00 Aigua
11:00 sec	11:00 sec	11:00 sec	11:00 sec
16:00 a 18:00 Aigua	16:00 a 18:00 Aigua	16:00 a 18:00 Aigua	

#### MATERIAL

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

Samarreta per mullar.

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

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

Sabatilles adients per córrer.

#### NO OBLIDAR !

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

Act.04/12/2018