

Concentració de Nadal. 27-28-29 de desembre del 2018.

Centre Esportiu i Cultural d'Encamp.
Passeig de l'Alguer, AD200 Encamp.

NEDADORS CONVOCATS AMB LLICÈNCIA FCN.

Joan Clotet	Kevin Teixeira	Yann Lecoq	Eric García	Oliver Alcaraz
Biel Cuen	Alexandra Mejia	Nina Suárez	Adrià Aran	Laura Santañes
Berta Clotet	Tresa Vergés	Gerard Loor	Aritz Moreno	Aitana Mauriz
Erin Baño	Max Bringué	Miquel Guiral	Sergi Villarreal	Laia Rodriguez
Arnau Segarra	Gabriela Reis	Montserrat Pubill	Aina Soldevila	Mònica Ramirez
Merixell Ramos	Aina Ortega	Didac Rayo	Carla Colomé	Roland Tolo

Entrenadors: Toni Sardà i Daniel Mugica.

PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

Dilluns 27des	Dimarts 28des	Dimecres 29des
9:00 Aigua	9:00 Aigua	9:00 Aigua
11:00 sec	11:00 sec	11:00 sec
12:00 Final sessió	12:00 Final sessió	12:00 Final sessió

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