

Concentració “Torneo Navidad 2018”.

27-28-29-30 de desembre del 2018.

Piscina de 25m i Gimnàs del Club Natació Encamp.
Centre Esportiu i Cultural d'Encamp.
Passeig de l'Alguer, AD200 Encamp.

29/12/2018 Torneo Internacional de Navidad – Nazioarteko Eguberri Txapelketa.
P-50m Elim. 10:00 Finals 18:00

NEDADORS CONVOCATS AMB LLICÈNCIA FCN.

Patrick Pelegrina	Bernat Lomero
Tomàs Lomero	Marc Monteiro
Aleix Ferriz	Nadia Tudó
Josep Ramon González	Anna Isal

Entrenadors: Xavier Torrallardona.

NOTA: Els nedadors convocats poden ser substituïts per altres nedadors en cas de que no puguin assistir per malaltia o per motius de força major.

PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

Dilluns 27des	Dimarts 28des	Dimecres 29des	Dijous 30des
9:00 Aigua Encamp	9:00 Viatge d'anada S.Sebastian	10:00 T Navidad S.Sebastian	9:00 Viatge de Tornada S.Sebastian
11:00 Sec Encamp	18:00 Aigua S.Sebastian	18:00 T Navidad S.Sebastian	

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.

Equipació oficial de la FAN.

NO OBLIDAR!

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

Omplir i signar el full d'autorització paterna nedadors menors d'edat.

Act:04/12/2018