

ENTRENAMENTS NATACIÓ STAGE TOTS SANTS 2023

Piscina Centre Esportiu Serradells

GRUP 1. INFANTIL-JUNIOR-ABSOLUT

	Dilluns 30/10/23	Dimarts 31/10/23	Dimecres 01/11/23	Dijous 02/11/23	Divendres 03/11/23	Dissabte 04/11/23
Matí	08h-10h	08h-10h		08h-10h	08h-10h	10h-12h
Gimnàs	10h-11h	10h-11h	FESTIU	10h-11h	10h-11h	/
Tarda	16h-18h	16h-18h		16h-18h	16h-18h	/
<i>Alfonso Maltrana – Pablo Prieto</i>						

Nedadors convocats:

Masculí	Club	Femení	Club
Sergi Villareal	2003 CN Lauesport	Tresa Vergés	2007 CLESER
Yann Lecoq	2003 CN Encamp	Mónica Teixeira	2009 CN Escaldes
Aritz Moreno	2007 CN Serradells	Clara Galí	2010 CLESER
Arnau Segarra	2007 CLESER	Isabel Montoro	2010 CN Encamp
Biel Cuen	2007 CLESER	Martina Domingo	2010 CN Encamp
Erik Lopez	2008 CN Encamp		
Quim Serra	2008 CN Serradells		
Max Suarez	2008 CN Serradells		
Aran Jorge	2009 CLESER		
Jan Font	2009 CN Serradells		
Pol Font	2009 CN Serradells		
Eliot López	2010 CN Encamp		
Ilian Plaza	2010 CN Serradells		
Marc Montraveta	2010 CN Serradells		
Ramón Montoto	2010 CN Serradells		

GRUP 2. ALEVÍ

	Dilluns 30/10/23	Dimarts 31/10/23	Dimecres 01/11/23	Dijous 02/11/23	Divendres 03/11/23
Escalfament	10h-10:30h	10h-10:30h	FESTIU	10h-10:30h	10h-10:30h
Aigua	10:30h-12h	10:30h-12h		10:30h-12h	10:30h-12h
<i>Pablo Prieto</i>					

Nedadors convocats:

<u>Masculí</u>	<u>Club</u>	<u>Femení</u>	<u>Club</u>
Àlex Aran	2011 CN Serradells	Aina Montoto	2011 CN Serradells
Enzo Palau	2011 CLESER	Anais de Assunçao	2011 CN Serradells
Manel Farras	2011 CLESER	Arlet Laya	2011 CLESER
Tom Rodríguez	2011 CN Encamp	Irati Moreno	2011 CN Serradells
Guillem Farras	2012 CLESER	Isona Cuen	2011 CLESER
Mohamed Afari	2012 CN Escaldes	Lucia Dias	2011 CN Serradells
Rodrigo da Cruz	2012 CN Serradells	Julia Espinosa	2011 CN Serradells
Xavier Parra	2012 CN Escaldes	Mireia Rayo	2011 CN Serradells
		Duna Jorge	2012 CLESER



CAL PORTAR PER TOTES LES CATEGORIES

1. Estris per l'entrenament d'aigua: tuba, aletes, pales i pull-boy.
2. Ampolla d'aigua / beguda isotònica.
3. El grup 1 ha de portar: banda elàstica, roba de gimnàs i tovallola per poder utilitzar el gimnàs.

Alfonso Maltrana
Director Tècnic