

## ENTRENAMENTS NATACIÓ STAGE NADAL 2025 I ANY NOU 2026

CENTRE ESPORTIU ELS SERRADELLS

### INFORMACIÓ IMPORTANT

En aquesta segona convocatòria es realitzarà selecció per a posteriors convocatòries en funció de l'assistència a cadascun de els stages anteriors.

Es recorda la importància de l'assistència a **totes** les sessions d'entrenament.

La raó és la necessària i lògica distribució i aprenentatge de continguts que, de no tenir continuïtat en l'assistència, és impossible d'assegurar. Si això ocorre, aquestes activitats deixen de tenir sentit i els esportistes sofreixen pauses molt preocupants per a la seva progressió i posterior rendiment.

#### 1. GRUP PERMANENT FAN / TECNIFICACIÓ / CATEGORIA INFANTIL

	Dilluns 22/12/25	Dimarts 23/12/25	Dimecres 24/12/25	Dijous 25/12/25
Matí	08-10h	08-10h	Descans	Descans
Gimnàs	10:15 -11:15 h	10:15 -11:15 h	Descans	Descans
Tarda	16-18h	16-18h	Descans	Descans
<i>Alfonso M. – Pablo P.</i>				

	Divendres 26/12/25	Dissabte 27/12/25	Diumenge 28/12/25	Dilluns 29/12/25	Dimarts 30/12/25
Matí	12h-13h30	09-11h	09-11h	08-10h	08-10h
Gimnàs	Descans	11:15 -12:15 h	11:15 -12:15 h	10:15 -11:15 h	10:15 -11:15 h
Tarda	16-18h	17-19h	Ordino 16h15-18h15	16-18h	16-18h
<i>Alfonso M. – Pablo P.</i>					

	Dimecres 31/12/25	Dijous 01/01/26	Divendres 02/01/26	Dissabte 03/01/26	Diumenge 04/01/26	Dilluns 05/01/26	Dimarts 06/01/26
Matí	Descans	Descans	08-10h	09-11h	Descans	Descans	Descans
Gimnàs	Descans	Descans	10:15 -11:15 h	11:15 -12:15 h	Descans	Descans	Descans
Tarda	Descans	Descans	16-18h	Descans	Descans	Descans	Descans
<i>Pablo P.</i>							

Nedadors convocats Grup FAN i Tecnificació – nedadors que entrenen amb la FAN a la sessió de AM - (Nedadors en **negreta**, faran test de rendiment).

<b>Masculí</b>	<b>Club</b>	<b>Femení</b>	<b>Club</b>
<b>Bernat Lomero</b>	<b>1997 CN Escaldes</b>	<b>Irati Moreno</b>	<b>2011 CLESER</b>
<b>Max Suarez</b>	<b>2008 CN Serradells</b>	<b>Isona Cuen</b>	<b>2011 CLESER</b>
Jan Font	2009 CN Serradells		
Pol Font	2009 CN Serradells		
Jordi Batalla*	2010 CLESER		
Enzo Palau	2011 CLESER		

Nedadors convocats categoria infantil:

<b>Masculí</b>	<b>Club</b>	<b>Femení</b>	<b>Club</b>
Manel Farras	2011 CLESER	Arlet Laya	2011 CLESER
Tom Rodriguez	2011 CLESER	Txell Gil	2011 CLESER
Alex Aran	2011 CN Serradells	Anaïs de Assunçao	2011 CN Serradells
Lucas Alonso	2012 CLESER	Júlia Espinosa	2011 CN Serradells
Mohamed Hadjadj	2012 CN Escaldes	Lucia Dias	2011 CN Serradells
Guillem Farras	2012 CN Serradells	Mireia Rayo	2011 CN Serradells
Rodrigo Da Cruz	2012 CN Serradells	Duna Jorge	2012 CLESER
		Aina Montoto	2012 CN Serradells

## 2. GRUP ALEVÍ

	<b>Dilluns</b> <b>22/12/25</b>	<b>Dimarts</b> <b>23/12/25</b>	<b>Dilluns</b> <b>29/12/25</b>	<b>Dimarts</b> <b>30/12/25</b>	<b>Divendres</b> <b>02/01/26</b>
<i>Matí</i>	10-11:30h	10-11:30h	10-11:30h	10-11:30h	10-11:30h
	<i>Pablo P.</i>				

La resta de dies, hi ha descans.

Nedadors convocats categoria aleví:

Masculí	Club	Femení	Club
Martí Trabal	2013 CLESER	Abril Juan	2013 CLESER
Alex Garcia	2013 CN Serradells	Alba Cobas	2013 CLESER
Alex Sielmann	2013 CN Serradells	Carlota Guerra	2013 CN Serradells
Cosme Carrillo	2013 CN Serradells	Iria Rivas	2013 CN Serradells
Marc Garcia	2013 CN Serradells	Valeria Lopez	2013 CN Serradells
Marco Arranz	2014 CLESER	Aina Vilariño	2014 CLESER
Thiago Alvarez	2014 CN Escaldes	Maria Gomez - Perretta	2014 CLESER
Iñaki Gamallo	2014 CN Serradells	Mia Juan	2014 CLESER
Iurii Gorelikov	2014 CN Serradells	Paula Llaras	2014 CLESER
Martí Girau	2014 CN Serradells	Ainet Teixidó	2014 CN Escaldes
Pol Spinola	2014 CN Serradells	Oriana Veigas	2014 CN Escaldes
		Emma Solé	2014 CN Serradells
		Nora Monter	2014 CN Serradells
		Julia Majoral	2014 LAUesport
		Paula Huerga	2014 LAUesport

**Es necessitarà el MATERIAL normal d'entrenament.**

Categories infantil i majors han de portar roba per a gimnàs.

Federació Andorrana de Natació – Ordino, desembre 2025 –.