

CAMPUS COLONIAL SPORT NAVIDAD

26-29 DE DICIEMBRE DE 2019

EDADES: A partir de 6 años.

ALOJAMIENTO: Hotel Ibis Alfajar.

COMIDAS/CENAS: Colonial Buffet Alfajar.

ENTRENADORAS:

- ☉ Blanca López
- ☉ Natalia Mora

PRECIO:

INTERNAS → 400€

(Entrenamiento Completo + alojamiento + pensión completa + obsequio).
HORARIO: JUEVES 26 a las 10:00h hasta DOMINGO 29 a las 14:00h.

EXTERNAS → 275€

(Entrenamiento Completo + solo comidas en Buffet Colonial + obsequio).
HORARIO: De jueves a sábado 10:00h - 18:30h y domingo de 10:00h - 14:00h.

SOLO ENTRENAMIENTOS MAÑANAS → 200€

Solo entrenamientos de mañanas L-D de 10-14h.)

HORARIO ENTRENAMIENTOS:

HORAS	J 26	V 27	S 28	D 29
10:00 - 13:00h	ENTRENAMIENTO			
13:00 - 15:00h	COMIDA			RECOGIDA A LAS 14:00h
15:00 - 18:30h	ENTRENAMIENTO			
21:00h	CENA			

TODAS LAS GIMNASTAS DEBERÁN ACUDIR AL CENTRO EL JUEVES 26 DE DICIEMBRE A LAS 9:45H

ACTIVIDADES REALIZADAS EN LOS ENTRENAMIENTOS:

- ☉ Calentamientos específicos.
- ☉ Trabajo de gomas.
- ☉ Trabajo de Flexibilidad.
- ☉ Técnica de giros, saltos y equilibrios.
- ☉ Técnica de cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.
- ☉ Preparación Física

ACTIVIDADES REALIZADAS EN LOS ENTRENAMIENTOS:

- ☉ Gomas elásticas
- ☉ Cojines para flexibilidad
- ☉ Cuerda, aro, pelota, mazas y cinta
- ☉ Zapatillas deportivas
- ☉ Toalla de playa y chancas
- ☉ Botella de agua (se podrá rellenar en el centro)
- ☉ Ropa de entrenamiento - preferiblemente negra.