

# CONCENTRACIÓN NATAción SINCROnIZADA

11, 12 Y 13 FEBRERO 2022 - INFANTILES

11, 12 Y 13 MARZO 2022 - JUNIOR

25, 26 Y 27 MARZO 2022 - ALEVINES



MÁS INFORMACIÓN  
659 750 424 - CDCALIPSO@CDCALIPSO.COM

ESCUELA INTERNACIONAL GSD BUITRAGO  
RESIDENCIA COLEGIO GREDOS SAN DIEGO DE BUITRAGO  
AV. DE MADRID, 16, 28730 BUITRAGO DEL LOZOYA, MADRID

Calipso CDC

# INFORMACIÓN



## FECHAS Y LUGAR

- 11, 12 Y 13 Febrero 2022 - Infantiles (vicálvaro, vallecas y ensanche)
- 11, 12 Y 13 Marzo 2022 - Junior/Absolutas (vicálvaro y ensanche)
- 25, 26 y 27 Marzo 2022 - Alevines (vicálvaro, vallecas y ensanche)

Escuela Internacional GSD Buitrago  
Residencia Colegio Gredos San Diego de Buitrago  
Av. de Madrid, 16, 28730 Buitrago del Lozoya, Madrid

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A todas las deportistas del Club Federado, desde la Categoría Alevín hasta la Junior, de todas las piscinas: Ensanche, Vallecas y Vicálvaro.

Los objetivos por categorías son:

### Las Alevines:

- Aprendizaje de ACROBACIAS
- Aprendizaje de NUEVAS PIERNAS y movimientos nuevos
- Trabajo de figuras
- Selección de deportistas para SOLO y DUO y comenzar/continuar montaje
- Trabajo específico de FLEXIBILIDAD
- DANZA CONTEMPORÁNEA en el AGUA
- Convivencia y sentimiento de club

### Las Infantiles:

- Aprendizaje de ACROBACIAS
- Terminar las rutinas de equipo y combo
- Selección de deportistas para SOLO y DUO y comenzar/continuar montaje
- DANZA CONTEMPORÁNEA en el AGUA
- Convivencia y sentimiento de club

### Las Junior/Absolutas:

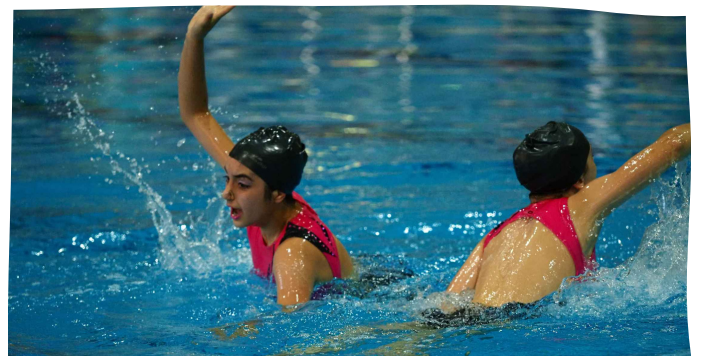
- Trabajo de ACROBACIAS
- Montaje íntegro de HIGHLIGHT
- Convivencia y sentimiento de club
- Absolutas, trabajo de dúos

## PRECIOS Y PLAZOS

Por deportista: 165€

1º Confirmar asistencia y forma de pago antes del 22 de Diciembre de 2021.

2º Se pasará por banco el importe íntegro en la mensualidad de Febrero, o en dos pagos (1º en Febrero 82,50 € y 2º en Marzo 82,50€).



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Calipso CDC

## HORARIO

### V I E R N E S

**DEBEN VENIR UNIFORMADAS CON MALLAS, CAMISETA Y SUDADERA DEL CLUB.**

18:00h	Salida desde la glorieta del CDM Cerro Almodóvar.
19:15h	Llegada al Colegio Gredos San Diego Buitrago de Lozoya y reparto de habitaciones
19:20-20:00h	Piscina
20:15h	Cambiarse y las habitaciones
21:00-21:30h	Cena
21:45h	Habitaciones y ducha
00:00h	Dormir

### S Á B A D O

7:30h	Levantarse
8:00-8:30h	Desayuno
9:00-12:00h	Piscina
12:00-12:15h	Vestuario
12:30-13:30h	Seco
14:00-14:30h	Comida
14:45-15:30h	Habitaciones
16:00-20:00h	Piscina
20:00-20:30h	Habitaciones y ducha
21:00-21:30h	Cena
22:30h	Paseo por la zona
00:00h	Dormir



### D O M I N G O

7:30h	Levantarse
8:00-8:30h	Desayuno
9:00-12:00h	Piscina
12:00-12:15h	Vestuario
12:30-13:30h	Seco
14:00-14:30h	Comida
14:45-15:30h	Habitaciones y recoger
16:00h	Salida del autocar
17:15h	Llegada al CDM Cerro Almodóvar



# MATERIAL NECESARIO

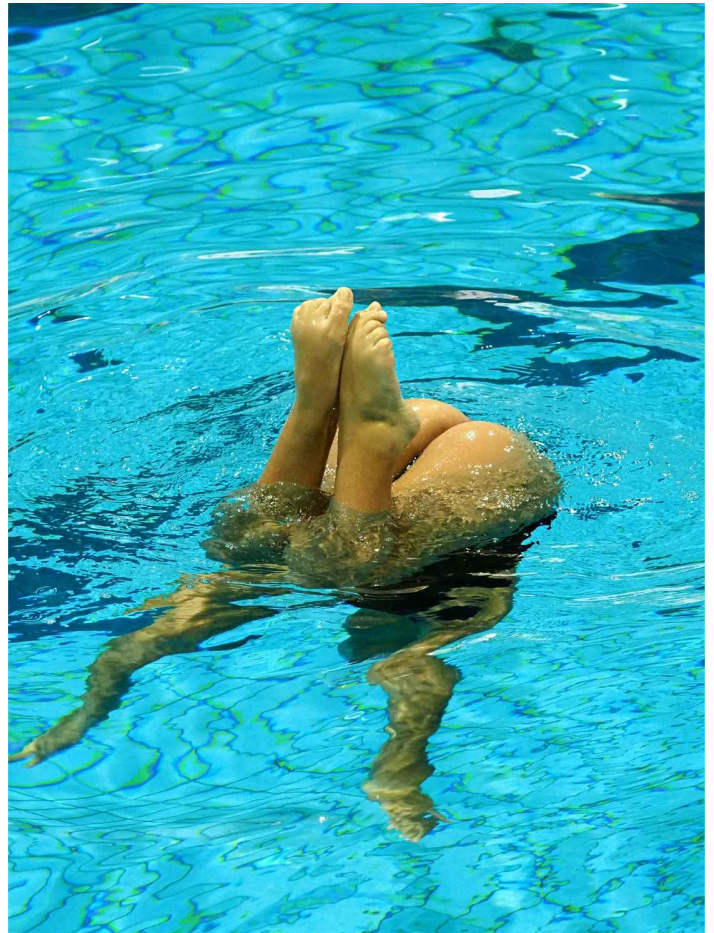


## PARA LA PISCINA:

- 3 bañadores: Bañador negro, bañador baile, y bañador calipso.
- Chanclas
- 2 Toallas
- Gorro del club y gorro negro
- Gafas
- 2-3 Pinzas nariz
- Bolsa de material: lastres, aletines, goma, garrafas hinchables

## PARA EL SECO/SUELO:

- Calcetines
- Equipación Calipso: camiseta corta, pantalón corto, sudadera y malla larga.
- Por si acaso, mallas negras y camiseta blanca.



# CUERPO TECNICO

## CRISTINA GONZÁLEZ

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster Oficial en Dirección de Organizaciones e instalaciones de Actividad física y deporte, Monitora de Natación, Entrenadora superior de Natación Sincronizada, Árbitro regional de Natación Sincronizada.

## OLIVER MORA

Ex-deportista de alto nivel de Orientación subacuática, y ex-nadador a nivel estatal y regional. Monitor de Natación y Natación Sincronizada.