

CONCENTRACIÓN NATACION SINCROINIZADA

18 Y 19 FEBRERO 2023 - ALEVINES Y BENJAMINES



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

- 18 y 19 Febrero 2023 - Alevines y Benjamines Federados.

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



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Categoría Alevín y Benjamín Federado.

Los objetivos por categorías son:

- Perfeccionamiento de figuras con ejercicios que normalmente no nos da tiempo de trabajar en los entrenos diarios.
- Introducción a las acrobacias.
- Juegos de coaching deportivo para generar sentimiento de equipo.
- Rutinas: mejorar los bailes que tenemos así como aprender a hacer bien las acrobacias.
- Montaje de caminata (paseillo hasta que se tiran ya que desde este año también puntúa)
- Por lo anterior, realizaremos actividades de expresión corporal.
- Y más!



PRECIOS Y PLAZOS

Por deportista: 160€

1º Confirmar asistencia y forma de pago antes del 11 de Noviembre de 2022.

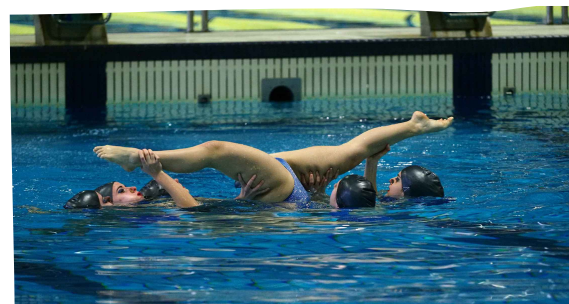
2º Se pasará por banco el importe íntegro en la mensualidad de Enero, o en dos pagos (1º en Enero 80 €y 2º en Febrero 80€).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

HORARIO

S Á B A D O DEBEN VENIR UNIFORMADAS CON MALLAS, CAMISETA Y SUDADERA DEL CLUB.

8:00h	Salida desde el polideportivo CDM Juan de Dios Román (Calle José Gutiérrez Maroto, 34)
9:00h	Llegada al Colegio Gredos San Diego Buitrago de Lozoya y reparto de habitaciones
9:30-13:00h	Piscina (descanso para almuerzo)
13:00-13:15h	Cambiarse
13:30-14:30h	Comida
14:30-15:30h	Habitaciones
15:30-16:30h	Seco, gimnasio
17:00-20:00h	Piscina (descanso para almuerzo)
20:00-20:15h	Cambiarse
20:30-21:30	Cena
21:30-22:30	Ducha
22:30-23:30	Juegos de equipo
23:30	A dormir!



DOMINGO

8:00h	Levantarse
8:30-9:00h	Desayuno
9:30-13:00h	Piscina (descanso para almuerzo)
13:00-13:15h	Cambiarse
13:30-14:30h	Comida
14:30-15:30h	Habitaciones y dejar las cosas preparadas
15:30-16:30h	Seco, gimnasio
17:00-19:00h	Piscina
19:00-19:15h	Cambiarse
19:15-19:45h	Terminar de recoger en las habitaciones
20:00h	Salida del autocar
21:00h	Llegada al Polideportivo CDM Juan de Dios Román

MATERIAL NECESARIO



Mochila del club con lo siguiente dentro:

- 2 toallas
- Bañador del club (para usarlo por las mañanas)
- Bañador Negro (para usarlo por las tardes)
- Chanclas
- Gorro del club (y gorro blanco por si acaso)
- Gafas
- 2/3 pinzas
- Equipación corta del club (camiseta y pantalón corto)
- Equipación larga del club (malla y sudadera)
- Mallas negras y camiseta blanca por si acaso
- 2/3 pares de calcetines y ropa interior
- Pijama
- Neceser con sus cosas para el aseo
- Zumos/frutos secos/barritas para los almuerzos
- DNI/Tarjeta sanitaria

La red de material irá fuera de la mochila del club: lastres, aletas, garrafas, goma.

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.

ARANCHA HERNANDEZ

Monitora de Natación. Especialista en personas con discapacidad y necesidades especiales.