



INTENSIVO SEMANA SANTA

NATACIÓN SINCRONIZADA



15, 16 Y 17 DE ABRIL DE 2019
POLIDEPORTIVO PUENTE DE VALLECAS



MÁS INFORMACIÓN

659 750 424 - CDCCALIPSO@CDCCALIPSO.COM





INFORMACION



FECHAS Y LUGAR

15, 16 y 17 de Abril de 2019, de 09:00 - 14:00h
Polideportivo Puente de Vallecas

PRECIOS

RESERVA DE PLAZA: 30€ (no reembolsables)
* Precio Externos al club: 100€
* Precio deportistas club: 70€

A QUIEN VA DIRIGIDO

Niños y niñas de entre 6 y 17 años
Poseer, al menos, nivel 1 de natación (desplazamiento por el medio acuático sin material auxiliar)

ESPECIFICACIONES

Número mínimo para llevar a cabo el intensivo: 10 deportistas

- 1º Informar si se está interesado/a
- 2º Si hay al menos 10 deportistas, el club comunicará cuando proceder a reservar la plaza (30€)
- 3º Antes del 15 de Marzo, abonar el resto (100€ externos; 70€ internos)

Número de cuenta:

BBVA ES86 0182 2667 11 0201740564

CONCEPTO: INTENSIVO SS "NOMBRE COMPLETO"





PROGRAMA

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
9:15 – 10:30	Natación artística	Natación artística	Natación artística
10:30 – 11:15	Bailes	Bailes	Bailes
11:15 – 11:30	Cambiarse	Cambiarse	Cambiarse
11:30 – 11:45	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:45 – 12:15	Lenguaje seco	Lenguaje seco	Lenguaje seco
12:15 – 12:45	Flexibilidad - Ballet	Flexibilidad - Ballet	Flexibilidad - Ballet
12:45 – 13:30	Expresión corporal - Baile	Habilidades gimnásticas	Acrosport - Juegos
13:30 – 14:00	Diseño bañadores	Coser lentejuelas	Maquillaje

*Cada deportista deberá traerse su almuerzo

MATERIAL NECESARIO

PARA LA PISCINA

- Bañador completo
- Chanclas
- Toalla o albornoz
- Gorro de silicona
- Gafas
- Pinzas nariz

PARA EL SECO/SUELO

- 2 pares de calcetines blancos
- Mallas largas o cortas
- Camiseta blanca de manga corta o tirantes
- Esterilla



CUERPO TÉCNICO



CRISTINA GONZÁLEZ

Licenciada en CC de la Actividad Física y deporte, Máster Universitario en Dirección de Organizaciones e Instalaciones de la Actividad Física y del Deporte, Monitora de natación, y Entrenadora Superior de Natación Sincronizada (Artística)



OLIVER MORA

Ex - deportista de alto nivel de Orientación Subacuática y ex - nadador a nivel regional y estatal, Monitor de natación y Monitor de Natación sincronizada (Artística)

