



Programación

Viernes	Hora	Actividad
	12.00	Reunión en la Puerta del C.R.A
	13.00	Bienvenida y Reparto de Habitaciones
	14.00-15.00	Comida
	15.00-16.00	Descanso - Tiempo Libre
	16.30-18.00	Entrenamiento en seco
	18.00	Merienda y Descanso
	19.00-20.30	Charla Técnica - Psicológica
	21.00-22.00	Cena
	23.00	Velada
	24.00	Dormir

Sábado	Hora	Actividad
	09.00	Desayuno
	10.00-11.00	Piragua
	11.30-13.30	Entrenamiento en Seco
	13.30-15.00	Comida
	15.00-16.30	Descanso
	17.00-18.30	Parque de agua
	19.00-21.00	Visionado de Videos
	21.00-22.00	Cena
	22.00-24.00	Velada Fin de Campus
	24.00	Dormir

Domingo	Hora	Actividad
	09.00	Desayuno
	10.00-13.00	Playa
	13.30-15.00	Convivencia y comida con los Padres
	16.00	FIN DEL CAMPUS

Material que deben de llevar los nadadores

*Ropa Deportiva y Calzado adecuado para entrenamiento en Seco, así como bañador para las actividades acuáticas

**Bidón para Hidratarse durante el transcurso de las actividades / entrenamientos

***Cuestionario sobre enfermedades a tener en cuenta y medicación (MUY IMPORTANTE)

A tener en cuenta

* Está totalmente prohibido el uso de móviles. Tenerlos podrá suponer la expulsión del campus.

** Todas las comunicaciones se llevarán a cabo a través del entrenador o persona delegada

*** La comida del Domingo correrá a cargo de los padres, quienes traeran algún plato para compartir. El acceso a la instalación tiene un coste de 1 € por persona.

Téfonos de Contacto

Jesús Luque: 606263683

CRA: 956560123

C.R.A. Coto de la isleta.

Camino Tiro Pichón, El Puerto de Santa María, 11500 (Cádiz).