

I CONCENTRACIÓN DE NAVIDAD

C. D. ACUÁTICO SALAMANCA

- **8:30: SALIDA DESDE SALAMANCA.** El autobús que nos desplazará hasta Peñaranda saldrá del pabellón de Wüzburg. Se recomienda estar en el lugar de salida 10 min antes.
- **9:30: LLEGADA A PEÑARANDA.**
- **9:45:** Grupo Absoluto: entrenamiento en Agua
Resto de Grupos: Sesión de videos y charla Técnica.
- **11:30-12:00. ALMUERZO Y TIEMPO LIBRE.** Para el almuerzo, os invitamos a que les proporcionéis a los niños una pieza de fruta, un yogur bebible o un zumo.
- **12:00-14:30. PRESENTACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE** (O en pabellón si el tiempo no nos lo permite)
- **14:30 COMIDA Y TIEMPO LIBRE:** La comida se realizará en un establecimiento cercano al CID. No será necesario que los niños lleven comida. En caso de alergias o intolerancias alimentarias, por favor, comunicádnoslo.
- **16:30- 18:30 ENTRENAMIENTO EN AGUA Y JUEGOS ACUÁTICOS:**
- **18:30-19:00 MERIENDA Y TIEMPO LIBRE:** Para la merienda, os invitamos a que les proporcionéis a los niños una pieza de fruta, un yogur bebible o un zumo.
- **19:00-20:30 CHARLA Y VALORACIÓN DEL DIA:** Charla entre nadadores para intercambiar opiniones y conocerse mejor. ¿que significa para ti la natación? ¿Te gusta pertenecer a un equipo?. Valoración del día de concentración
- **20:30 REGRESO A SALAMANCA.**
- **21:30 LLEGADA A SALAMANCA** al mismo lugar de salida.