

**STAGE 2017**

Guion de actividades y horarios:

**SABADO 16**

1. Concentracion en el Polideprotivo La Salle a las 08:30.
2. Salida del Bus a las 09:00.
3. Sesion de pesaje y medición. Test de Fuerza y salto.
4. Sesion de agua de 11:00 a 13:00.
5. 14:00 comida
6. 14:30-16:30 descanso.
7. Sesion de agua de 17:00-19:00
8. 20:30 cena y helado.

**DOMINGO 17**

1. 08:00 DESAYUNO
2. 09:00 salida hacia playa d’es Carbó
3. 11:00 nadada en el mar delante de la playa d’es Carbó
4. 13:00 vuelta al hotel
5. 14.30 comida en el hotel
6. 17:00 salida de la Colonia
7. 18:00 llegada a PALMA y fin del Stage.

Observaciones:

**Imprescindible el DNI original de cada uno de los integrantes del** **Stage**.

Material de la piscina: gorro gafas, tabla, pull, manoplas y aletas.

Material de las actividades: varias mudas de deporte; bebidas y cantimploras para rellenar. Zapatillas de deporte y chanclas de piscina.

Es nuestra ilusión cumplir los horarios, pero pueden sufrir modificaciones ajenas a nuestra voluntad.

 El cuerpo Técnico.