GUION DEL STAGE DE LA COLONIA 2016

	10/9/16
9:30	CONCENTRACION LA SALLE
10:00	SALIDA BUS
11:00	ROOMING
11:30	PESO Y MEDICION
12:30	1ª SESION PLAYA
14:00-15:00	COMIDA
15:00-16:00	SESION DE VIDEO
16:45	SALIDA BEST
17:00-18:00	TEST DE FUERZA Y SALTO
18:00-20:00	SESION DE PISCINA
21:00-22:00	CENA
22:00	SALIDA A LA HELADERIA
23:00	DESCANSO
	11/9/16
7:30	DIANA
8:00	DESAYUNO
9:00	SALIDA PLAYA CARBO
10:00-10:30	2ª SESION PLAYA
11:30	JUEGOS Y ACTIVIDADES
12:30	VUELTA AL HOTEL
14:00	COMIDA
16:30	SALIDA A PALMA
17:30	LLEGADA A PALMA

** es obligatorio llevar el DNI para hacer el Rooming.

MATERIAL: Red de Entrenamiento, ropa de físico en seco, cantimplora, gorra protectora, protección solar, varias toallas, bañadores y gafas de cloro.