

DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS Y HORARIOS DE AGOSTO

Piscina de 50 mts.

Del 2 al 31 de Agosto

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	F
16	00-15					Mantenimiento						
	15-30											
	30-45											
	45-00											
17	00-15					Escuelas 1, 2 y 3						
	15-30											
	30-45											
	45-00											
18	00-15					Escolar						
	15-30											
	30-45											
	45-00											
19	00-15					Mantenimiento						
	15-30											
	30-45											
	45-00											
20	00-15											
	15-30											
	30-45											
	45-00											

Leyenda: En la columna de la izquierda se indican las horas de uso de la piscina divididas en fracciones de 15 minutos. En el espacio central se indica el espacio que ocupará cada grupo en la piscina según dicho horario.

Importante: Fuera de los horarios indicados en este cuadrante, ningún miembro del Club podrá hacer uso de la instalación.

Grupos de Escuelas (nivel I, II y III):

Podrán asistir de lunes a viernes:

- De 17:30 a 18:15 h.

Grupo Escolar: De lunes a viernes en el siguiente horario:

- De 18:15 a 19:00 h.

Grupos de Competición:

Los grupos Edades 1 (Tala), Edades 2 (Alberto) y Absoluto/Junior (Toste/Fermín) tendrán descanso durante el mes de Agosto. Los nadadores de estos grupos que deseen nadar durante ese periodo, podrán hacerlo en los horarios asignados a mantenimiento.

Importante: Se convoca a todos los nadadores de los grupos de competición el miércoles 1 de septiembre para iniciar de forma oficial los entrenamientos de la nueva temporada 2010/2011. Los horarios de entrenamiento de septiembre se publicarán a finales de agosto.

Consejos: Después de tantos meses de entrenamiento, nuestro cuerpo necesita recuperarse, tanto física como mentalmente, aunque esto no debe suponer en ningún caso que se paralice totalmente la práctica deportiva. Por este motivo se recomienda a los deportistas que durante sus vacaciones realicen cualquier otro tipo de actividad física o deportiva (aunque siempre de forma moderada) para mantener su estado de forma en un nivel suficiente para poder afrontar el inicio de la nueva temporada.

**¡FELICES
VACACIONES!**