

## DIRECCIÓ ESPORTIVA

### Concentració d'entrenaments grup de PRETECNIFICACIÓ (2004) de la FCN Residència Joaquim Blume, el 21 i 22 d'abril de 2017

<b>CN Granollers</b>	Clàudia Solé Garcia Alice Gallardo Segura Clàudia González Gomis
<b>CN Calella</b>	Laia Molina Benjumea
<b>CN Sabadell</b>	Clàudia Ballero Muñoz Zulay León Rodriguez
<b>CN Kallipolis</b>	Nuria Martin-Mora Segura Lucía Pérez Moreno Lucía Martínez Canto
<b>AE Sincro Mataró</b>	Irina Ballo Garcia Regina Casino Aroca Ariana Mataró Mota
<b>Tècniques FCN</b>	Anna Vega / Alba Cabello / Muriel Escalé

### Programa d'activitats (PROVISIONAL)

#### Divendres 21 d'abril

17:45:	Recepció de les esportistes al pavelló
18:00 – 20:00:	Entrenament aigua (piscina)
20:00 – 20:15:	Estiraments
20:45 – 21:30:	Sopar
21:30 – 22:15:	Activitat de grup
22:45 – 08:00:	Dormir

#### Dissabte 22 d'abril

08:15 – 08:45:	Esmorzar
09:00 – 11:30:	Entrenament aigua (piscina)
11:30 – 12:00:	Descans / esmorzar
12:00 – 13:45:	Entrenament sec
14:00 – 14:45:	Dinar
14:45 – 15:15:	Descans
15:30 – 17:45:	Entrenament aigua (piscina)
18:00:	Recollida de les esportistes al pavelló