

¡Hola amigos del verano! Este es el programa de la próxima semana, del 19 al 23 de Julio.

A las 15:30, nos iremos a la piscina Virgen Active de Las Rozas, donde tendrán clases de natación (de 16 a 16:45) por niveles y grupos. Podréis recoger a los camperos a las 17:00 en las instalaciones del gimnasio, en el Heron City de Las Rozas. Si queréis verles nadar, podéis pasar a la cafetería, donde disponen de unas amplias cristaleras con vistas a la mar... ups! quería decir a la piscina.

El viernes nos iremos en autobús a la Finca Kambera, en Villanueva de la Cañada, para disfrutar de las actividades propuestas, pero igualmente deberéis recogeros en el Virgen Active.

JULIO	LUNES 19 julio NAVALCARBÓN NATACIÓN VIRGIN	MARTES 20 julio CEM NATACIÓN VIRGIN	MIÉRCOLES 21 julio NAVALCARBÓN NATACIÓN VIRGIN	JUEVES 22 julio CEM NATACIÓN VIRGIN	VIERNES 23 julio VILLANUEVA DE LA CAÑADA
9:00 – 10:00	DEBERES Y TAREAS DE VERANO	DEBERES Y TAREAS DE VERANO	DEBERES Y TAREAS DE VERANO	DEBERES Y TAREAS DE VERANO	DEBERES Y TAREAS DE VERANO
10:30—11:30	MTB (BICI)	PATINAJE	PADEL	PATINAJE	PISCINA LIBRE
11:30- 11:45	TENTEMPIÉ	TENTEMPIÉ	TENTEMPIÉ	TENTEMPIÉ	TENTEMPIÉ
11:45– 12:30	TRANSICIONES EN TRIATLÓN	ATLETISMO	CROSS EN NAVALCARBÓN	GYMKANA CICLISTA	COMPETICIÓN TRIATLÓN
12:30—13:30	ESGRIMA Manuel Pereira	ESGRIMA Manuel Pereira	ESGRIMA Manuel Pereira	ESGRIMA Manuel Pereira	
13:30—15:00	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	PICNIC
15:30—16:30	NATACIÓN	NATACIÓN	NATACIÓN	NATACIÓN	NATACIÓN
16:30– 16:45	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA

MATERIAL

- Mochila con ropa de recambio.
- Bañador, toalla y chanclas.
- Bicicleta, casco. Si alguien no tiene bicicleta, se puede alquilar una para toda la semana. Su coste es de 20€sin casco y 25€con casco.
- Patines en línea. También los podemos alquilar para la semana, pero tendría que pedir el coste.
- Para la actividad de esgrima: traed vuestro equipo pero si no lo tenéis, Manuel Pereira os lo puede prestar.

Cualquier duda o consulta, me podéis localizar en el tlf: 687991107 **¡Nos vemos pronto!**

Marta