

## CAMPUS NADAL – CN GRANOLLERS

### PLAN DE VIAXE:

- **Sábado 27/12/2014**
  - Ás 07:30 reunímonos na Estación de RENFE – Redondela
  - Viaxe no Tren ALVIA: Saída 07:56 Redondela – Chegada 21:05 Barcelona Sants
  - 21:30/22:00 Renfe Cercanías Barcelona Sants – 21:30/22:07 Granollers Centre
  - Entre 22:00 – 22:30 Chegada ao Hotel Granollers [www.hotelgranollers.com](http://www.hotelgranollers.com)
  - Telf: 938795100
- **Domingo 28/12, Luns 29/12 e Martes 30/12**

	DIUMENGE	DILLUNS	DIMARTS
9:00- 9:15	Presentación i distribución de grupos	BALLET	Aigua
9:15- 9:30	Temps per canviar-se		
9:30- 9:45	Aigua	Temps per canviar-se	Aigua
9:45- 10:00			
10:00- 10:15			
10:15- 10:30			
10:30- 10:45	Gimnástica artística	Aigua	Temps per canviar-se
10:45- 11:00			
11:00-11:15			
11:15- 11:30			
11:30- 11:45	English & Synchro	Temps per canviar-se	English & Synchro
11:45- 12:00			
12:00- 12:15			
12:15- 12:30			
12:30- 12:45	Temps per canviar-se	ACROBÀCIES	Aigua
12:45- 13:00			
13:00- 13:15			
13:15- 13:30			
13:30- 13:45	Aigua	Temps per canviar-se	Aigua
13:45 - 14:00			
14:00- 14:15			
14:15- 14:30			
14:30- 14:45	Dinar i descans	Dinar i descans	Dinar i descans
14:45- 15:00			
15:00- 15:15			
15:15- 15:30			
15:15- 15:30	Temps per canviar-se	Temps per canviar-se	Temps per canviar-se
15:30- 15:45	Aigua	FLEXIBILITAT	COMPETICIÓ DE FIGURES
15:45- 16:00			
16:00- 16:15			
16:15-16:30			
16:30- 16:45			
16:45- 17:00			
17:00- 17:30			
17:30- 18:00			
		Aigua	

- **Volta 30/12 – Chegada 31/12**
  - Ás 18:45 Renfe Cercanías: Granollers Centre – 19:22 Barcelona Sants
  - Viaxe no TrenHotel: Saída 20:20 Barcelona Sants – Chegada 11:29 Redondela

#### TELÉFONOS DE CONTACTO:

- Beatriz Montes Vicente (Adestradora CNS Pontevedra): 646 452 717
- Amalia Vega (Directora Campus): 666536226
- Ariadna Mas (Adestradora Responsable Campus): 600248646

#### MATERIAL NE NECESARIO:

- Equipación do Club
- Bañador negro e 1 ou 2 bañadores máis
- Gorro branco
- Pinzas e gafes
- Chanclas
- 2 Toallas
- Gomas (banda e tubo)
- Pesas
- Roupa de seco: mallas, camisetas, calcentíns, zapatillas deportivas

#### DOCUMENTACIÓN:

- DNI
- Tarxeta Sanitaria
- Autorización viaxe  
(Entregar a Bea)

#### PARA A VIAXE:

- Aperitivo para media mañá, comida e merenda. (Viaxe de Ida)
- Roupa còmoda e abrigada
- Un coxín e unha mantita pequena para dormir no tren
- Algún libro ou outro entretemento
- As figures fotocopiadas para que poidan repasalas  
<http://www.rfen.es/publicacion/userfiles/GRUPOS%20DE%20FIGURAS%20FINA%202013-2017.pdf>
- Unha libreta e un boli para ir anotando as experiencias vividas
- Aaaaahh!!! E moitas Ganas!!!