

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Pre-benjamín 6-8 años	Natación	Piscina Nazaret 19-19:45h		Piscina Nazaret 19-19:45h			Piscina Nazaret 10:30-12h*	
	Ciclismo						10-12h**	
	Carrera	Polideportivo Nazaret 18h						
	Gym							
Benjamín 9-10 años	Natación	Piscina Nazaret 19-19:45h		Piscina Nazaret 19-19:45h			Piscina Nazaret 10:30-12h*	
	Ciclismo						10-12h**	
	Carrera	Polideportivo Nazaret 18h						
	Gym							
Alevín 11-12 años	Natación	Piscina Nazaret 19-19:45h		Piscina Nazaret 19-19:45h			Piscina Nazaret 10:30-12h*	
	Ciclismo						10-12h**	
	Carrera	Polideportivo Nazaret 18h		Polideportivo Nazaret 18h				
	Gym							
Infantil 13-14 años	Natación	Piscina Nazaret 19:45-20:30h		Piscina Nazaret 19:45-20:30h			Piscina Nazaret 10:30-12h*	
	Ciclismo						10-12h**	
	Carrera		Pistas atletismo Tramo III 19:30-20:45h		Pistas atletismo Tramo III 19:30-20:45h			
	Gym							
Cadete 15-17 años	Natación	Piscina Nazaret 19:45-20:30h		Piscina Nazaret 19:45-20:30h			Piscina Nazaret 10:30-12h*	
	Ciclismo						10-12h**	
	Carrera		Pistas atletismo Tramo III 19:30-20:45h		Pistas atletismo Tramo III 19:30-20:45h			
	Gym							

*3 sesiones mensuales (siempre que no haya ciclismo)

**1 sesión mensual



OBSERVACIONES:

- Hasta nuevo aviso, **pre-benjamines, benjamines y alevines NO TENDRÁN SESIÓN DE CARRERA PREVIA A LA NATACIÓN.** Uno de los principales objetivos de la escuela es fijar especial atención en la adaptación a la natación, y por ello creemos que es necesario empezar haciendo las sesiones de natación con la mínima fatiga previa. Una vez el director técnico y el monitor consideren oportuno introducir la carrera, se hará según el horario marcado (se indicará también la frecuencia en función del grupo).
- L@s cadetes tienen la opción de ir a nadar en segundo turno de adultos: **L-X-V de 15:45 a 16h.**
- **El entrenamiento dirigido de ciclismo se realizará una vez al mes, previo aviso del monitor, quien confirmará el lugar. De esta forma, hasta este aviso el resto de semanas habrá sesión de natación los sábados en el horario indicado.**