



PLANIFICACIÓ GENERAL CASAL ESPORTIU

Canalla de 6 a 15 anys
23 de juny al 5 de setembre

- 2h entrenament aigua natació, artística, triatló o waterpolo
- Canalla no esportista CN Tàrraco: curs natació i activitats dirigides aigua
- 1h físic tipus jocs / sessió estiraments / ioga
- 1h altres esports

Planificació d'activitats per a 3 setmanes, i anar-les repetint amb alguns canvis.

UNA SETMANA AL CASAL ESPORTIU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Entrenament/ Activitat aquàtica Esmorzar Esports d'equip logalates	Entrenament/ Curset Esmorzar Entrenament físic Estiraments	Entrenament/ Activitat aquàtica Esmorzar Running/Activitats atletisme Jocs d'aigua	Entrenament/ Curset Esmorzar Esports d'equip Estiraments	Entrenament/ Activitat aquàtica Esmorzar Entrenament físic Tennis taula

CALENDARI DE SORTIDES

2 JULIOL - Platja
9 JULIOL - Running i aigües obertes
17 JULIOL - Jungle Trek
23 JULIOL - Platja
6 AGOST - Running i aigües obertes
4 SETEMBRE - Platja