



Club Natación Mairena del Aljarafe

Sentir y vivir como un nadador

-Fundado en 1983-



Estimados padres y madres:

Mediante la presente, les informo sobre los horarios de entrenamiento que tendrá su hijo/a durante las fiestas navideñas.

Grupo de Entrenamiento: G3

| G3 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| SESIONES | 21-dic | 22-dic | 23-dic | 24-dic | 25-dic | 26-dic | 27-dic |
| 1ª SESION | 20:00 - 22:00 | 20:00 - 22:00 | 11:30 - 13:30 | 9:30 - 11:30 | | 10:30 - 12:30 | |
| 2ª SESION | | | 17:00 - 18:00 | | | 13:30 - 14:30 | |
| SECO | 19:15 - 20:00 | | 18:15 - 19:00 | | | 9:30 - 10:30 | |
| | | | | | | | |
| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| SESIONES | 28-dic | 29-dic | 30-dic | 31-dic | 01-ene | 02-ene | 03-ene |
| 1ª SESION | 11:30 - 13:30 | 11:30 - 13:30 | 11:30 - 13:30 | 11:30 - 13:30 | | 10:30 - 12:30 | |
| 2ª SESION | | | 17:00 - 18:00 | | | 13:30 - 14:30 | |
| SECO | 13:45 - 14:30 | | 18:15 - 19:00 | | | 9:30 - 10:30 | |
| | | | | | | | |
| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | | | | |
| SESIONES | 04-ene | 05-ene | 06-ene | | | | |
| 1ª SESION | 10:30 - 12:30 | 10:30 - 12:30 | | | | | |
| 2ª SESION | | | | | | | |
| SECO | | | | | | | |

Por otra parte, les comunico que el día 24 de diciembre a las 12:00 horas celebraremos nuestro desayuno de navidad en la piscina del Casco Antiguo.

Para evitar el exceso de comida de otras temporadas, este año los niños/as de los diferentes grupos traerán:

- G0 y G1: Sandwiches (no más de 2 por nadador).
- G2: Magdalenas, sobaos, etc. (no más de 4 ó 5 unid. por nadador).
- G3: Galletas, pastas, etc. (1 paquete por cada 2 ó 3 nadadores).
- G4: Mantecados (4 ó 5 unid. por nadador).
- G5 y G6: Batidos y zumos (2 Litros por nadador).

Sin otro particular, aprovecho la ocasión para desearles unas felices fiestas y un próspero año nuevo.

Fdo.: Antonio Ordóñez García
Director Deportivo