



Esta navidad RMSI SPORTS ofrece un casal de entrenamiento de natación dirigido a alumnos de la categoría benjamín (3° y 4° de primaria) y alevín (5° y 6° de primaria).

A través de estos entrenamientos buscamos perfeccionar la técnica de los cuatro estilos, de esta forma nuestros alumnos lograrán mejorar de manera óptima y eficaz su nado.

Con estas rutinas de trabajo en el gimnasio y la piscina nuestros alumnos adquirirán más resistencia y fuerza para la práctica de la natación.

#### HORARIO

	LUNES 23 DICIEMBRE	MARTES 24 DE DICIEMBRE
9,00 h	Llegada	Llegada
9,10 - 11:00 h	Trabajo de fuerza (gimnasio)	Trabajo de fuerza (gimnasio)
11:00 - 11:30 h	Desayuno*	Desayuno*
11:30 - 13:30 h	Entrenamiento de natación	Entrenamiento de natación

\*El desayuno se tiene que traer de casa (se recomienda traer fruta y frutos secos)

#### MATERIAL ALUMNOS

PARA LA PISCINA	PARA EL GIMNASIO
▪ Calzado de agua	▪ Camiseta deportiva
▪ Bañador	▪ Bombas
▪ Toalla de Baño	▪ Pantalones cortos deportivos
▪ Aletas y tubo de respiración	▪ Botella de agua para hidratarse

