

ENTRENAMIENTOS CON MÚSICA

Sábado 25/11: calentamiento libre de 8:00 a 8:30 en piscina de competición y en los laterales de la piscina de competición de 8:30 a 11:00 (respetando los entrenamientos con música).

Solo T = 3' / Dúo T = 3' / Equipo T = 5'

CLUB	Entrenamiento con música	Minutos
A.D.Sincro Retiro	8:30 – 8:44	14'
Real Canoe N.C	8:44 – 8:58	14'
C.N.Granollers	8:58 – 9h15	17'
C.N.Metropole	9:15 – 9:32	17'
C.N.Eivissa	9:32 – 9:37	5'
C.E. Campus Esport	9:37 – 9:52	17'
C.N.Easo	9:52 – 9:58	6'
C.Atlantis Burjasot	9:58 – 10:09	11'
C.N.Azahar Sincro	10:09 – 10:15	6'
C.N.S.Fabionelli	10:15 – 10:29	14'
C.N.Sincro Sevilla	10:29 – 10:46	17'
C.N.Kallípolis	10:46 – 10:49	3'
C.N.Sabadell	10:49 – 10:54	5'

Otros espacios de calentamiento:

- Viernes 24/11 piscina abierta para entrenamientos SIN música de 16:00 a 20:00.
- Sábado zona B de piscina de 50m estará habilitada para calentamiento libre en SILENCIO de 11h30 a 13h00 y de 14h30 a 18h00.