



ENTRENAMENTS FÍSICS DE TARDOR 2025,

Des del Soldeu Esquí Club, us volem fer arribar la proposta d'entrenaments físics de tardor.

Com cada any us convidem a participar-hi per preparar el cos, de la millor manera possible, de cara a la temporada d'hivern.

Aquests entrenaments estan destinats a les categories d'U10, U12 i U14 (de 2012 fins 2017)

Com a novetat, aquest any proposem 1 dia d'entrenament setmanal per la categoria d'U8 (sempre que hi hagi un mínim de 6 nens) 2018-2019

Oferim sessions variades perquè els nostres corredors i corredores obtinguin guanys tècnics i físics, sense oblidar el més important, que gaudeixin fent esport i compartint experiències amb el grup!!!

Calendari:

A partir del 15 de Setembre fins la setmana abans de començar la temporada d'hivern.

Horaris U10, U12 i U14

Dilluns, Dimarts i Dijous de 17:30h a 19:30h

Horari U8

Dimecres de 17:30h a 19h

Pels escolaritzats a Canillo, la recollida es farà a l'escola a les 17h, d'allà s'anirà al lloc de l'entrenament i s'aprofitarà per berenar fins l'arribada dels altres companys 17:30h, quan començarà la sessió.

Activitats:

Dilluns, Atletisme (Estadi Comunal)*

Dimarts, "Força" (Canillo)*

Dimecres, U8 Jocs (Canillo)

Dijous, Patins (Canillo o pels voltants)*

*Per raons meteorològiques pot haver variacions en les activitats

Cost dels entrenaments: GRATUÏT!!!!

-menys entrada a l'Estadi Comunal 3,50€ dia-

Per inscripcions: escriuiu a sec@sec.ad indicant els dies de la setmana que assistiran.