



**ESCUELA DE FÚTBOL DE VILLALBILLA**

# **CAMPUS de VERANO**

## **2015**

**LUGAR:** Polideportivo Municipal Arroyo del Tesoro (CPM)

**FECHAS:**

- 1ª semana: del 22 al 26 de Junio
- 2ª semana: del 29 de junio al 3 de Julio
- 3ª semana: del 6 al 10 de Julio
- 4º semana: del 13 al 17 de julio
- 5º semana: del 20 al 24 de julio
- 6º semana: del 27 al 31 de julio

**HORARIO:**

- De 9:00 a 14:00.

*\* Posibilidad de recogida de 8:00 a 9:00 y de comida de 14:00 a 16:00*

**PRECIOS:**

- Una semana: 75 € / Dos semanas: 145€ / Tressemanas: 210€ / Cuatro semanas: 270€ / Cinco semanas: 325€ / Seis semanas: 375€

**ESTRUCTURA:**

*8:00-9:00	Desayuno
9:00-9:20	Vestuario. Normas, hábitos de higiene, exposición de la sesión
9:20-10:20	Entrenamiento técnico
10:20-10:30	Descanso e hidratación
10:30-11:20	Entrenamiento táctico. Aplicación práctica
11:20-11:30	Descanso e hidratación. Estiramientos
11:30-12:00	Liga campus
12:00-12:30	Vestuario. Ducha y Almuerzo
12:30-14:00	Piscina. Juegos en el medio acuático
*14:00-16:00	Comedor

**INSCRÍBETE:** De lunes a jueves en horario de entrenamiento a través de cualquier monitor, en el teléfono 626 916 746 (Carlos) o en el mail [carlosacevedo@rsdalcala.com](mailto:carlosacevedo@rsdalcala.com).

*\*Si quieres venir a desayunar o quedarte a comer llámanos para informarte (3€ desayuno y 7 € comida)*