

HORARI DE LA 3ª JORNADA DE TECNIFICACIÓ 3 DE LLIURE PROGRAMA ARC 2017 7 I 8 DE GENER

HORARI PISTA PARQUET	PREPARACIÓ TÈCNICA (PISTA PARQUET)	PREPARACIÓ ARTÍSTICA (PISTA PARQUET)	PREPARACIÓ FÍSICA (P. SINTÈTIC)	TALLERS COACHING / EXPRESSIÓ CORPORAL	
DISSABTE 7 (CAR DE SANT CUGAT)					
9:00h a 10:00h	GRUP 1		9:00h a 10:00h: GRUP 2	9:00h a 10:00h: GRUP 3 (EXPRESSIÓ P. SINTÈTIC)	
10:00h a 11:00h	GRUP 2		10:00h a 11:00h: GRUP 1	10:00h a 11:00h: GRUP 4 I 5 (EXPRESSIÓ P. SINTÈTIC)	
11:00h a 11:45h	GRUP 3		11:00h a 12:00h: GRUP 4 i 5	11:00h a 12:00h: GRUP 1 (EXPRESSIÓ P. SINTÈTIC)	
11:45h a 12:30h		GRUP 3			
12:30h a 13:15h	GRUP 4		13:00h a 14:00h: GRUP 3	12:00h a 13:00h: GRUP 2 (EXPRESSIÓ P. SINTÈTIC)	
13:15h a 14:00h		GRUP 4			
14:15h a 14:45h		GRUP 5			
14:45h a 15:30h	GRUP 5				
DINAR	13:00 a 14:00: GRUP 5 13:00 a 15:00: GRUP 1 14:00 a 15:30: GRUPS 2, 3 I 4				
15:30h a 16:15h	GRUP 1		15:45h a 16:45h GRUP 2		
16:15h a 17:00h		GRUP 1			
17:00h a 17:45h	GRUP 2		17:15h a 18:15h: GRUP 1		
17:45h a 18:15h		GRUP 2			
18:15h a 19:15h	GRUP 3		18:15h a 19:15h: GRUP 4		
19:15h a 20:15h	GRUP 4		19:15h a 20:15h: GRUP 5		
20:15h a 21:15h	GRUP 5		20:15h a 21:15h: GRUP 3		
SOPAR (CAR DE SANT CUGAT)					

HORARI PISTA PARQUET	PREPARACIÓ TÈCNICA (PISTA PARQUET)	PREPARACIÓ ARTÍSTICA (PISTA PARQUET)	PREPARACIÓ FÍSICA (P. SINTÈTIC)	TALLERS COACHING / EXPRESSIÓ CORPORAL
DIUMENGE 8 (CAR DE SANT CUGAT)				
09:00h a 10:00h	GRUP 3			09:45h a 10:45h: GRUPS 1 I 2 COACHING
10:00h a 10:30h		GRUP 3	10:00h a 10:30h GRUPS 4 I 5 (TÈCNICA SENSE PATINS AMB LUCA)	10:45h a 11:45h: GRUPS 3 I 5 COACHING
10:30h a 11:30h	GRUP 4			
11:30h a 12:00h		GRUP 4	11:30h a 12:00h GRUPS 1 I 2 (TÈCNICA SENSE PATINS AMB LUCA)	12:15h a 13:15h: GRUP 4 COACHING
12:00h a 13:00h	GRUP 5			
13:00h a 13:45h		GRUP 5	13:00h a 13:30h GRUP 3 (TÈCNICA SENSE PATINS AMB LUCA)	
13:45h a 14:15h		GRUP 1		
14:15 a 15:15h	GRUP 1			
15:15h a 16:15h	GRUP 2			
16:15h a 16:45h		GRUP 2		
DINAR	GRUP 1: 12:45 a 13:30 GRUP 2: 13:30 a 15:00 GRUPS 3, 4 I 5 NO DINEN AL CAR			

TÈCNICS INTERNACIONAL CONVIDAT:	LUCA D'ALISERA
PREPARACIÓ ARTÍSTICA AMB PATINS:	AYELEN MORALES
TALLER D'EXPRESSIÓ CORPORAL	LLUÍS VALL
COACHING:	JORDI GATNAU
PREPARADORA FÍSICA:	EMMA DE VARGAS
DIRECTORA TÈCNICA:	MÒNICA PIOSA
COORDINADOR TÈCNIC:	XAVIER ORRIT

Nom	Cognom	Club	Categoria	Grup d'entrenament
Monica	Gimeno	MOLLERUSSA PLA D'URGELL, CPA	Senior individual	GRUP 5
Sara	Castillo	TORDERA, CP	Senior individual	GRUP 5
Nadia	Alsinet	LLORIANA, CP	Senior individual	GRUP 5
Pere	Marsinyach	FOMENT CARDONI	Senior individual	GRUP 5
Llorenç	Alvarez	RIPOLLET, CPA	Senior individual	GRUP 5
Kevin	Bordas	PERELADA, CPA	Senior individual	GRUP 5
Sergi	Bonsoms	CALAFELL-artístic-, CP	Senior individual	GRUP 5
Carla	Escrich	CALDES D'ESTRAC, CPA	Senior individual	GRUP 4
Silvia	Rodriguez	PARETS, CP	Senior individual	GRUP 4
Laia	Lloses	REUS DEPORTIU	Senior individual	GRUP 4
Grace	Tara	PA Gramanet	Senior individual	GRUP 4
David	Andre	PARETS, CP	Junior individual	GRUP 4
Eloi	Canals	CALELLA, CPA	Junior individual	GRUP 4
Marc	Chornet	SANT VICENÇ DE MONTALT, CPA	Junior individual	GRUP 4
Ariadna	Milara	MOLLERUSSA PLA D'URGELL, CPA	Juvenil individual	GRUP 3
Mercè	Llordella	FOMENT CARDONI	Juvenil individual	GRUP 3
Anna	Rabassa	RIPOLLET, CPA	Juvenil individual	GRUP 3
Lidia	Pujol	SANT VICENÇ DE MONTALT, CPA	Juvenil individual	GRUP 3
Marina	Luna	CALELLA, CPA	Juvenil individual	GRUP 3
Pau	Garcia	PARETS, CP	Juvenil individual	GRUP 3
Àlex	Medina	VALLS, CP	Juvenil individual	GRUP 3
Sandra	Nuñez	MATARO, PA	Cadet individual	GRUP 2
Clàudia	Aguado	RIPOLLET, CPA	Cadet individual	GRUP 2
Desire	Gonzalez	MATARO, PA	Cadet individual	GRUP 2
Ot	Dalmau	RIPOLLET, CPA	Cadet individual	GRUP 2
Jordi	Anfruns	MATARO, PA	Cadet individual	GRUP 2
Biel	Jane	FOMENT CARDONI	Cadet individual	GRUP 2
Aïna	Martin	PARETS, CP	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Aïna	Lafuente	RIPOLLET, CPA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Ariadna	Garrasino	LLORET, CLUB PATÍ	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Sara	Ortiz	MATARO, PA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Elna	Frances	RIPOLLET, CPA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Noelia	Jimenez	GRAMENET, PA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Aleix	Bou	TERRASSA, CLUB NATACIO	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1

Júlia	Amado	SALOU	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Arnau	Perez	TONA PA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Lucia	Villacampa	TORRENTE DE CINCA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Anouk	Vizcarro	CP L'ALDEA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1

TÈCNICS CONVIDATS

LAIA FUENTES
CARLES GASSET
OSCAR MOLINS
ALBERTO FERNÁNDEZ
JUDIT DAMESON
ALBERT TRILLA
LAURA SÁNCHEZ
ROSA ROMERO
CARME SANJOSE
JOSE BALLESTEROS
MARTA VERA
MANEL PEREZ
CRISTINA GAVIN
JOAN JANE
CARME SANJOSE
MONTSERRAT ARBÓS
EVA GALLEGO
EMMA DE BARGAS
MANEL VILARROLLA
LOURDES PLA