

Informació General Escuela de Waterpolo:

Informació bàsica:

- Instal·lació Regente Mendieta
- Horaris d'entrenament:
 - ✓ 1r Horari: Iniciació i Pre-benjamí: 17:30h – 18:30h, de Dll a Dv.
 - ✓ 2n Horari: Benjamí: de 18:30h a 19:45h, de Dll a Dv.
- Categories / edats escola waterpolo.

Categories	Temporada 2015-16	Temporada 2016-17
Iniciació	2009	2010
Pre-benjamí	2008	2009
Benjamí	2006-07	2007-08
Aleví	2004-05	2005-06

***A partir del mes maig es poden incorporar ja a l'escola nen/es del 2011.**

Serveis Escola Waterpolo:

Entrenament:

Hi ha entrenament 5 dies a la setmanal.

De dilluns a dijous es fan **dos dies d'entrenament de tècnica de natació i dos dies de tècnica de waterpolo**. Els divendres realitzen un entrenament de caire més lúdic o partit.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana tipus	Tècnica Natació/ Tècnica Waterpolo	Tècnica Natació/ Tècnica Waterpolo	Tècnica Natació/ Tècnica Waterpolo	Tècnica Natació/ Tècnica Waterpolo	Waterpolo

* Varien setmanalment els 4 dies de tècnica.

Dies d'entrenament setmanals recomanats segons l'edat	
Iniciació	2- 3 dies a la setmana
Pre-benjamí	3 dies a la setmana
Benjamí	4 dies a la setmana
Aleví	4 dies a la setmana

*Es recomana realitzar mínim un entrenament setmanal de tècnica de natació i un altre de tècnica de waterpolo.

Aula d'estudi:

Els esportistes podran realitzar els deures de l'escola amb el suport d'una professora que els vigilarà i ajudarà diàriament, a més de fer una valoració trimestral del treball realitzat pel vostre fill/a. L'horari de l'aula és de 17:30h a 19:45h. A més divendres pels que vulguin participar i no tinguin deures es portarà a terme l'activitat de "Medianglès".

Competicions (partits):

- ✓ Iniciació i Prebenjamí: competicions internes (s'organitzaran jornades internes amb d'altres clubs)
- ✓ Benjamí: Es faran dos equips, en funció de l'edat i el nivell.
 - Campionat de Catalunya de Waterpolo categoria benjamí (FCN)
 - Open Turbo Christmas Cup
 - Altres

Stages i Campus esportius

- ✓ Stage d'inici de temporada: Cala Canyelles
- ✓ Stage durant la temporada: Per concretar
- ✓ Campus d'estiu Waterpolo

***Aquestes activitats són optatives; el preu és a part de la quota d'Escola de Waterpolo**