

Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro

Concentración de Navidad



# Concentración de Navidad

Del 26 al 30 de Diciembre y del 2 al 4 de Enero

Polideportivo Las Eras (Hoyo de Manzanares)

Alojamiento en la Casa Rural "En k'la Abuela"

(Hoyo de Manzanares)



# Niveles

Escuela

26 y 27 de Diciembre

Básica

Del 26 al 30 de Diciembre

Preferente

Del 26 al 30 de Diciembre y del 2 al 4 de Enero



# Horario Escuela

## 26 de Diciembre

9:30 Calentamiento General

10:30 Técnica Corporal

11:30 Técnica de Aparato

12:30 Tiempo libre

14:30 Comida

16:00 Tiempo Libre

18:00 Ballet

19:00 Baile

20:00 Tiempo libre

21:30 Cena

23:00 Silencio

## 27 de Diciembre

8:00 Diana

8:30 Desayuno

9:30 Calentamiento General

10:30 Técnica Corporal

11:30 Técnica de Aparato

12:30 Tiempo libre

14:30 Comida

16:00 Tiempo Libre

18:00 Ballet

19:00 Baile

20:00 Tiempo libre

21:30 Cena

23:00 Silencio



# Horario Básica

Del 27 al 29 de Diciembre

## 26 de Diciembre

9:30 Calentamiento General  
10:30 Técnica Corporal  
11:30 Técnica de Aparato  
12:30 Tiempo libre  
14:30 Comida  
16:00 Tiempo Libre  
18:00 Ballet  
19:00 Baile  
20:00 Tiempo libre  
21:30 Cena  
23:00 Silencio

8:00 Diana  
8:30 Desayuno  
9:30 Flexibilidad  
10:30 Técnica Corporal  
11:30 Técnica de Aparato  
12:30 Téc.Individual / Téc.Conjunto  
14:30 Comida  
16:00 Tiempo Libre  
18:00 Ballet  
20:00 Preparación Física  
20:30 Tiempo Libre  
21:30 Cena  
23:00 Silencio

## 30 de Diciembre

8:00 Diana  
8:30 Desayuno  
9:30 Flexibilidad  
10:30 Técnica Corporal  
11:30 Técnica de Aparato  
12:30 Téc.Individual / Téc.Conjunto  
14:30 Comida  
16:00 Tiempo Libre  
18:00 Ballet  
20:00 Preparación Física  
20:30 Despedida



# Horario Preferente

## 26 de Diciembre

Cristina, Leyre, Lucía y Marina

9:30 Calentamiento  
10:00 Téc. Aparato  
11:30 Flexibilidad  
12:00 Tec. Corporal  
13:00 Tec. Individual  
14:30 Comida  
16:00 Ballet  
18:00 Exp. Corporal  
19:00 Prep. Física  
19:30 Tiempo libre  
21:30 Cena  
23:00 Silencio

## 27 y 28 de Diciembre

Cristina, Leyre, Lucía y Marina

8:00 Diana  
8:30 Desayuno  
9:30 Calentamiento  
10:00 Téc. Aparato  
11:30 Flexibilidad  
12:00 Tec. Corporal  
13:00 Tec. Individual  
14:30 Comida  
16:00 Ballet  
18:00 Exp. Corporal  
19:00 Prep. Física  
19:30 Tiempo libre  
21:30 Cena  
23:00 Silencio

## 29 de Diciembre

Cristina, Leyre y Raquel

8:00 Diana  
8:30 Desayuno  
9:30 Tec. Corporal  
10:30 Flexibilidad  
11:00 Tec. Individual  
14:30 Comida  
16:00 Ballet  
18:00 Exp. Corporal  
19:00 Prep. Física  
19:30 Tiempo libre  
21:30 Cena  
23:00 Silencio

## 30 de Diciembre 3 de Enero

Cristina, Leyre y Raquel

8:00 Diana  
8:30 Desayuno  
9:30 Tec. Corporal  
10:30 Flexibilidad  
11:00 Tec. Individual  
14:30 Comida

16:00 Ballet  
18:00 Exp. Corporal  
19:00 Prep. Física  
19:30 Despedida

## 2 de Enero

Teresa, Leyre, Rubén y Raquel

9:30 Flexibilidad  
10:00 Téc. Individual  
14:30 Comida  
16:00 Ballet  
18:00 Exp. Corporal  
20:00 Prep. Física  
20:30 Tiempo libre  
21:30 Cena  
23:00 Silencio

Teresa, Leyre, Rubén y Raquel

8:00 Diana  
8:30 Desayuno  
9:30 Flexibilidad  
10:00 Téc. Individual  
14:30 Comida

16:00 Ballet  
18:00 Exp. Corporal  
20:00 Prep. Física  
20:30 Tiempo Libre

21:30 Cena  
23:00 Silencio

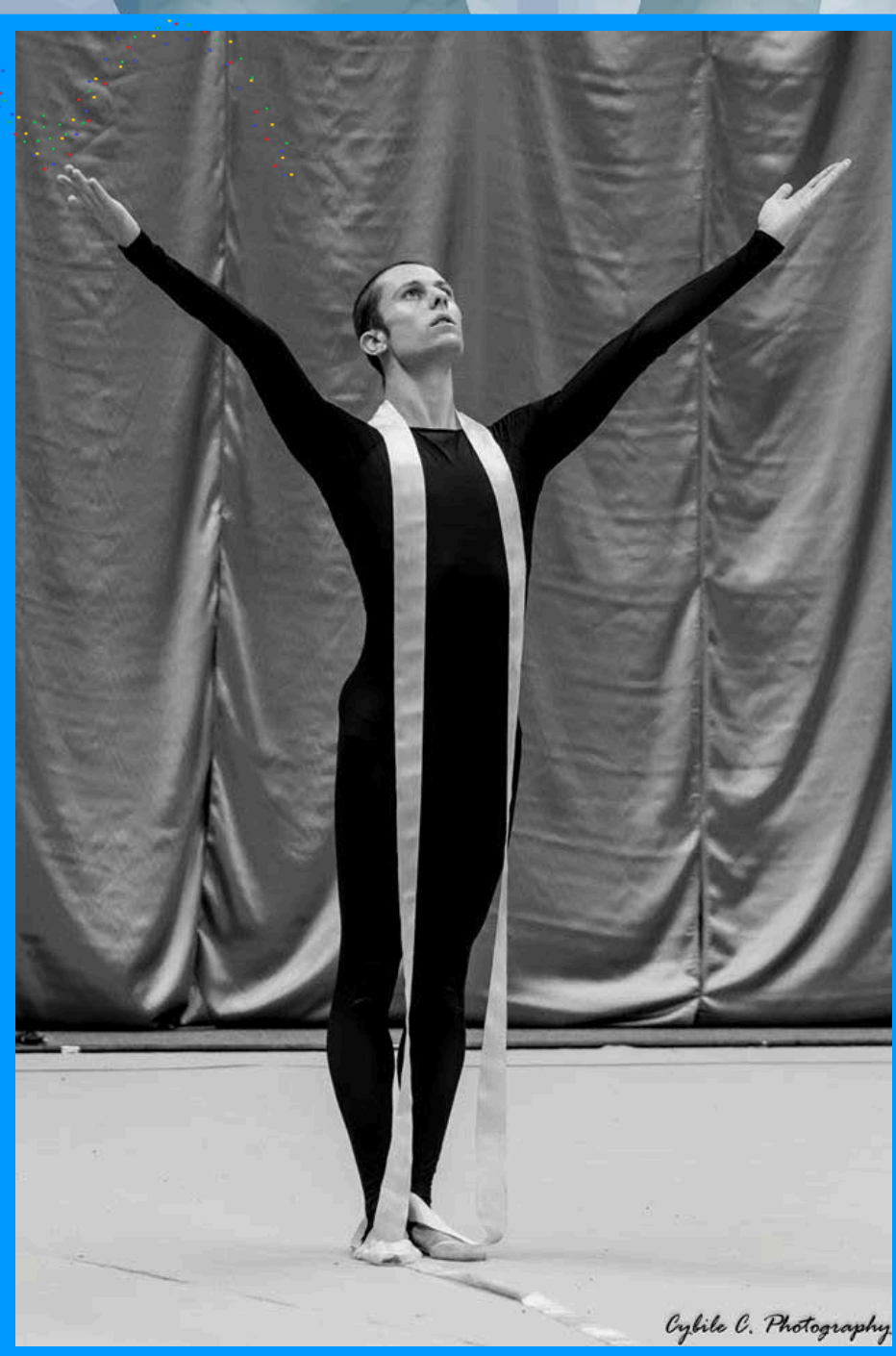
## 4 de Enero

Teresa, Leyre y Raquel

8:00 Diana  
8:30 Desayuno  
9:30 Tec. Corporal  
10:30 Flexibilidad  
11:00 Téc. Individual  
14:30 Comida  
16:00 Ballet  
18:00 Repaso General  
20:00 Prep. Física  
20:30 Despedida



Colaboración  
De Rubén  
Oríhuela  
En la  
Concentración  
Del Equípo  
Preferente





# PRECIOS

## Escuela

Con Alojamiento 80€

Sin Alojamiento 50€

## Básica

Con Alojamiento 180€

Sin Alojamiento 100€

## Preferente

Con Alojamiento 280€

Sin Alojamiento 150€





# INSCRIPCIÓN

## Inscripciones:

Preinscripción obligatoria para reservar la plaza antes del 30 de noviembre.

La preinscripción es imprescindible para la reserva de plaza. Se formaliza enviando la ficha de inscripción por mail a [info@clubritmicacerro.com](mailto:info@clubritmicacerro.com)

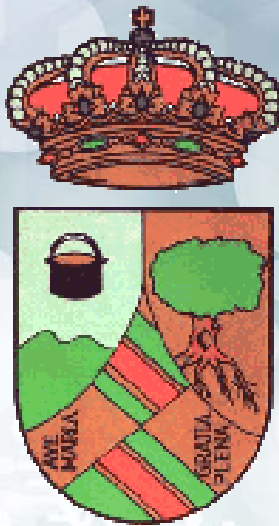
Inscripción hasta el 15 de Diciembre

La inscripción es obligatoria para participar en la concentración y se formaliza enviando el justificante de pago por mail a [info@clubritmicacerro.com](mailto:info@clubritmicacerro.com)

Número de Cuenta: 2038 2255 78 6000355476



# Concentración de Navidad



laabuela  
en **K**

Colaboradores:  
Ayuntamiento Hoyo de Manzanares  
Casa Rural "En K'la Abuela"