



DEL 10 AL 16 DE JULIO 2022

Andorra | Encamp | El Pas de la Casa

DESPLAZAMIENTO

Lugar de salida Parking del Complex Esportiu Marina Besos.



Hora de Salida

La salida está prevista a las 9:30h del día 10 de Julio, desde las 8:30h nuestro staff os estará esperando. La llegada a Pas de Casa está prevista a las 13h aproximadamente.

Hora de Vuelta

Día 16 de Julio a las 10:30h tenemos prevista la vuelta hacia Barcelona (Complex Esportiu Marina Besos) La hora aprox. de llegada será a las 13:30h.

Si a última hora decidís venir a buscar a vuestro/a hijo/a a Andorra se deberá comunicar vía mail.

totalhandballcamp@gmail.com

Un día en el THC

HORA	ACTIVIDADES	
07:30	EN PIE (PIEZA DE FRUTA)	
08:00	JUGADORES/AS REALIZAN PREPARACIÓN FÍSICA Y/O PREVENTIVOS / PORTEROS ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO	
09:00	DESAYUNO	
10:00	ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS CADA GRUPO REALIZA DOS ENTRENOS DURANTE LA MAÑANA	
11:00		
12:00		
13:30		
14:00 16:00	COMIDA Y DESCANSO	
16:00	ENTRENAMIENTOS EN GRUPO (MERIENDA)	CHARLAS ESPECÍFICAS Y PISCINA
18:00		
19:00		
20:45		
21:00	CENA	
22:00	TIEMPO LIBRE	
23:00	DESCANSO	

EQUIPAMIENTO RECOMENDADO

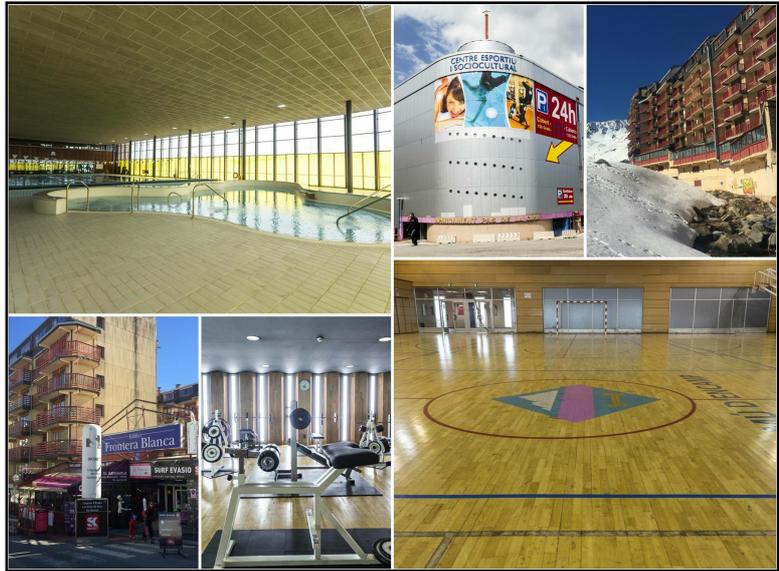
- Ropa interior
- Ropa y calzado deportivo para los entrenos
- Chanclas para la ducha/piscina/apartamentos.
- Toallas (2)
- Gel y champú
- Chubasquero
- Bañador y gorro piscina
- Crema Solar
- Sudaderas / pantalones largos (2 mudas).
- Neceser (Higiene personal)
- Ropa de abrigo

* Se les entregará 6 camisetas THC y una mascarilla THC.

IMPORTANTE

- Fotocopia del DNI y Tarjeta Sanitaria.
- Certificado de vacunación o PCR realizada con un máximo de 48h antes del inicio del campus.
- **Pasaporte o Autorización de menores** para viajar al extranjero firmada por el cuerpo de policía competente. Vigencia de 3 meses.
- **Por la noche se prevén bajas temperaturas.**
- Wifi en apartamentos y pabellón.
- Se permite el teléfono móvil durante las horas libres, no se permite en los entrenamientos, comidas y desplazamientos.
- El primer día haremos una prueba para ver el nivel ya que los grupos se realizarán según la edad y el nivel de cada jugador.
- **Telf. contacto durante la semana de campus: +376617919 Via WhatsApp (Gabi González).**

INSTALACIONES



ACTIVIDADES

Salida al Lago Font Negre (Baño opcional)



Salida al espectáculo Cirque du Soleil

