

## Programa orientativo :

**Campus: 10 días / 9 noches y 8 días / 7 noches: Del 22 al 31 de julio del 2022**  
**Del 24 al 31 de julio del 2022**

VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	TOCA DIANA	TOCA DIANA	TOCA DIANA	TOCA DIANA	TOCA DIANA	TOCA DIANA	TOCA DIANA	TOCADIANA	TOCA DIANA
	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
ENTRENOS DE MAÑANA 10:30 /13:00	CICLISMO	CICLISMO	CICLISMO	CICLISMO	NAÚTICA	CICLISMO	CICLISMO	RUTA DE SENDERISMO VELETA	CICLISMO
ENTRENOS DE TARDE 17:00 / 18:30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	PICNIC	PICNIC	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO ACTIVO	SALIDA
1º ENTRADA 17:30	JUEGOS COLECTIVOS	SALA TV + JUEGOS DE MESA	CICLISMO	CICLISMO	NAÚTICA	CICLISMO	CICLISMO	RUTA DE SENDERISMO VELETA	
CHARLA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	
HAB	VISITA PRADO LLANO	2º ENTRADA CAMPUS:17:30	GYMKANA PLAZA	ROCODROMO	LLEGADA HOTEL	JUEGOS COLECTIVOS	MULTIDEPORTE	SALA TV + JUEGOS DE MESA	
DUCHA	DUCHA	DUCHA	DUCHA	DUCHA	DUCHA	DUCHA	DUCHA	DUCHA	
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
VELADA NOCTURNA	VELADA NOCTURNA	VELADA NOCTURNA	VELADA NOCTURNA	VELADA NOCTURNA	VELADA NOCTURNA	VELADA NOCTURNA	VELADA NOCTURNA	VELADA NOCTURNA	
DULCES SUEÑOS	DULCES SUEÑOS	DULCES SUEÑOS	DULCES SUEÑOS	DULCES SUEÑOS	DULCES SUEÑOS	DULCES SUEÑOS	DULCES SUEÑOS	DULCES SUEÑOS	

### Entrenamientos:

Ciclismo, aprendizaje de desarrollos de subidas, subidas y bajadas puertos de montaña, obstáculos en bici, relevo, competición individual por tiempos. educación vial, circuito bicicleta, crono escalada, Gymkana, ruta bicicleta, flexibilidad, estiramientos, elásticas, taller de mecánica, charlas deportivas y charlas de alimentación.

Todos los entrenamientos serán adaptados a edades y y cualidades físicas de las chicas/os, nunca se les obligara a realizar algún entrenos que no se sientan cómodo o sobre pase su fuerza.

Durante el desarrollo del Campus no están permitidas las visitas.

### Más información y reserva:

C/Altabaca Nº2 B-8 1º D 29.018 Málaga Telf.: 951 956 132/ 635 224 441/ 616 948 641

E-mail: [info@andaluscamp.com](mailto:info@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)