

## Programa orientativo :

**Campus: 10 días / 9 noches y 8 días / 7 noches: Del 21 al 30 de julio del 2023  
Del 23 al 30 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	PARQUE DE AGUA	CICLISMO	RUTA VELETA	CICLISMO ESTIRAMIENTOS	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 15:30
1º ENTRADA 17:30	JUEGOS COLECTIVOS	SALA TV + JUEGOS DE MESA	CICLISMO ESTIRAMIENTOS	CICLISMO ESTIRAMIENTOS	PARQUE DE AGUA	CICLISMO ESTIRAMIENTOS	RUTA VELETA	CICLISMO	
CHARLA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	
HAB	VISITA PRADO LLANO	2º ENTRADA CAMPUS:17:30	GYMKANA PLAZA	PRADO LLANO	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)