

V Campeonato de España Laser Master 2015: Programa / Schedule

Viernes 9 de octubre de 2015

- 9h00 a 14h00 y 16h00 a 18h00: Confirmación inscripciones
- 16h00: Reunión patronos para el entreno abierto
- 16h30 Inicio entreno abierto en el agua

Sábado 10 de octubre de 2015

- 9h00 a 11h00: Inscripciones
- 13h00: Pruebas
- Al volver a tierra: Pequeño tentempié
- Una hora y media después de la última regata (aprox.): Estiramientos con Zenit Salut + servicio de quiromasaje a posteriori

- *Tienda oficial Sailmarket en la explanada*

Domingo 11 de octubre de 2015

- 10h00 – 11h00: Hipopresivos con Zenit Salut (Toalla + pantalón corto) – Refuerzo zona pélvica
- 12h00: Pruebas
- Una hora y media después de la última regata (aprox.): Estiramientos con Zenit Salut + servicio de quiromasaje a posteriori
- 20h00 aproximadamente: BBQ en el club

- *Tienda oficial Sailmarket en la explanada*

Lunes 12 de octubre de 2015

- 10h00 – 11h00: Hipopresivos con Zenit Salut (Toalla + pantalón corto)
- 12h00: Pruebas
- Al volver a tierra: Pequeño tentempié
- 17h00 aproximadamente: Entrega de premios



ZENIT'SALUT
FISIOTERAPIA Y MEDICINA DEPORTIVA



Las visitas Guiadas a la “Ciudadella” o al “Castell de la Trinitat”:

tienen un coste de 5€ por persona y los menores de 7 años gratuito.

Los horarios son los siguientes:

Sábado 10 de octubre

Ciudadela

“Un paseo por la historia”. Visita guiada a las 10h30 en inglés/francés y a las 11h30 en català/castellano. Las 15h00 en català/français y a las 16h00 en castellano/français.

Castillo de la Trinidad

“Un mirador fortificado”. Visita guiada a las 16h00 en CAST/CAST/FRA y a las 17h00 en CAT/CAST/FRA

Domingo 11 de octubre

Ciudadela

“Defendamos la Ciudadela. Asedio y fortificaciones”. Visita teatralizada a las 12h00 CAT/CAST. Precio de 10€. Menores de 7 años gratuitos.

“Un paseo por la historia”. Visita guiada a las 10h30 en inglés/francés y a las 11h30 en català/castellano. Las 15h00 en català/français y a las 16h00 en castellano/français.

Castillo de la Trinidad

“Un mirador fortificado”. Visita guiada a las 11h00 en CAST/CAST/FRA, a las 12h00 en CAT/CAST/FRA y a las 13h00 en CAT/CAST/FRA.



ZENIT'SALUT
FISIOTERÀPIA I MEDICINA DEPORTIVA

