



HORARIOS ENTRENAMIENTOS CLUB:

Desde Juveniles (2007-2008) en adelante

sin límite de edad:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN	22:00h	22:00h	22:00h	22:00h	21:00h		
BICI			16:00h		16:00h		10:00h
CARRERA	20:00h	20:15h		20:15h		12:15h	
GYM	21:00h		21:00h				

Horarios de los entrenamientos que se hacen en grupo:

- **NATACIÓN:**
 - En la piscina del Polideportivo Cerro del Telégrafo:
 - **De Lunes a Jueves:**
 - 22:00h a 23:00h
 - **Viernes:**
 - 21:00h a 22:30h
- **CARRERA A PIE:**
 - Martes y Jueves: a las 20:15h desde el Polideportivo Cerro del Telégrafo.
 - Lunes: a las 20h. Este día corren los deportistas categoría élite y los de Larga Distancia, así como aquellos que quieren tener una mayor implicación con los entrenamientos y competiciones.
 - Sábado: 12:15h desde el Parque Bellavista



○ **CICLISMO:**

○ **Miércoles y Viernes:**

- 16:00h en el parking del Polideportivo Parque Sureste.

○ **Domingos:**

▪ **De Octubre a Diciembre :**

- Bicicleta MONTAÑA a las 10h en el parking del Polideportivo Parque Sureste

▪ **De Enero a Marzo::**

- Bicicleta CARRETERA a las 10h en el parking del Polideportivo Parque Sureste

▪ **De Abril a Septiembre::**

- Bicicleta CARRETERA a las 9h en el parking del Polideportivo Parque Sureste

Además de los ENTRENAMIENTOS EN GRUPO, tenemos el servicio para nuestros deportistas de:

- ✓ **Entrenamientos personales** → donde poder adaptar individualmente tus objetivos, días y sesiones de entrenamientos, adecuados a tu nivel deportivo, nivel de exigencia y necesidades

Si quieres ser un diablillo más pero no puedes venir a entrenar con nosotros, también puedes pertenecer al equipo sin pagar ninguna cuota además de la licencia federativa. Si quieres más información contacta con:

entrenadores@diablillosderivas.org

dtecnica@diablillosderivas.org

✓ **¿POR QUÉ NO PROBAR?**

- *Puedes probar nuestro club, sin pagar nada, unos días, hasta que estés convencido de que te interesa entrenar con nosotros*



✓ **¿QUÉ OTROS SERVICIOS PODEMOS OFRECER?**

- *Hacemos actividades complementarias, durante la temporada → excursiones a la sierra, concentración de club, raid de aventura, viajes, etc...*
- *Todos los componentes del Club se pueden beneficiar de los descuentos que tenemos en la ropa.*
- *En las pruebas oficiales nacionales y del circuito Madrileño os gestionamos las inscripciones. También Inscripciones "on line" en nuestra pagina WEB*

INFORMACIÓN DE CONTACTO CON EL CLUB

Contacto Entrenadores del Club (desde Categoría Cadete en adelante):

- *Rubén Ramiro Polo
- *Álvaro Navalpotro Rodriguez
- *Email de contacto: entrenadores@diablillosderivas.org

Contacto Entrenadores de la Escuela (desde Categoría Prebenjamín hasta Categoría infantil):

- *Álvaro Navalpotro Rodriguez
- *Luis Encinas Martínez
- *Raquel Benito Rodriguez
- *Alejandro Morato
- *Carla Sanz Soriano
- *Isaac Casado
- *Email de contacto: escuela@diablillosderivas.org

Tesorería (consultas recibos) y Fisioterapeuta:

- *Esther Barquero Rivas
- *Tlf: 649.68.41.77
- *Email de contacto: tesoreria@diablillosderivas.org

www.diablillosderivas.org