



Entrenamientos acordados por los clubes Sincro Ferrol y Marina Ferrol (Waterpolo) durante el mes de diciembre, en la Piscina del CD Javier Gómez:

Horarios:

| diciembre | C. Sincro Ferrol | C. Marina Ferrol | |
|-------------------|--|-------------------------|-------------------------|
| Sábado 6 | 16:00 - 19:30 h. | 11:00-13:00h. | 19:00 - 21:00 h. |
| Domingo 7 | -- | 17:00 - 19:00 h. | |
| Lunes 8 | 12:00 -14:00 h. | 10:00-12:00 h | 17:00 - 19:00 h. |
| Sábado 13 | 16:00 - 19:30 h. | Partidos en Pontevedra | |
| Domingo 14 | 16:00 - 18:00 h. | 18:00 - 20:00 h. | |
| Sábado 20 | Comp:control nivel | 17:00-19:00 h. | |
| Domingo 21 | Trofeo de Waterpolo de Nadal (11:00-19:30 h.) | | |
| Sábado 27 | 16:00 - 19:30 h | 19:00 - 21:00 h. | |
| Domingo 28 | -- | descansa | |

Ferrol, 15 de diciembre de 2014

Atentamente
 Pedro Prieto Seijas
 Secretaría Técnica
 Club Marina Ferrol