

CAMPAMENTOS DE VERANO ALCOBENDAS

Campamento Náutico Juvenil 2024

Del 18 al 27 de julio



Salida: 18 de julio a las **08:30 h.** (llegada prevista a los Alcázares las 14:30.
Entran a la instalación para comer).

Regreso: 27 de Julio a las 16:00h. (Salida de instalación a las 10:00 h. con picnic)
La salida y regreso se realizan en Plaza Mayor, 1.

Es imprescindible estar 30 min antes de la hora prevista de salida (8 h.)

Los horarios previstos de llegadas son orientativos



Localización

Residencia Mar Acuático Resort

Calle del Pintor Ribera, 1, 30710 Los Alcázares, Murcia.

www.maracuaticresort.com



ALOJAMIENTO:

Nuestra residencia está ubicada en primera línea de playa del Mar Menor. Contamos con 38 habitaciones de 4, 6 y 8 plazas respectivamente, comedor para 150 comensales, cocina propia, una sala disco amplia, y un patio de grandes dimensiones para realizar las distintas actividades deportivas.

Las camas van equipadas con sábanas, almohada y mantas si fuese necesario. Los dormitorios disponen de muebles para dejar la ropa y ventiladores.

A mitad de campamento se realiza un cambio de sábanas.



EQUIPAJE:

Recomendamos que se lleve **la ropa marcada** con el nombre del participante, se informa que no se hará colada durante el campamento. Aconsejamos que no lleven ropa de buena calidad.

- ✓ Gorra.
- ✓ Varias camisetas para diario (además de un par tipo "lycra", porque la llevarán puesta durante las actividades náuticas).
- ✓ Zapatillas para navegar tipo escaquin o botas de neopreno o sandalia de goma cerrada.
- ✓ Bañadores (al menos un quita y pon)
- ✓ Crema de protección solar resistente al agua de alto índice y protección, preferiblemente en spray. Si quieren after sun.
- ✓ Crema de cacao o reparadora para labios.
- ✓ Loción o pulsera para mosquitos (aunque no suele haber).
- ✓ Útiles de aseo personal como gel, champú y acondicionador, cepillo de dientes, crema dental, peine, jabón de manos.
- ✓ Algo de ropa "más formal" (cómoda) para las excursiones y la feria.
- ✓ Alguna prenda de abrigo tipo jersey o chaqueta de chándal para la noche y pantalones de deporte largo.
- ✓ Toalla de baño, lavabo y playa.
- ✓ Si usan gafas o lentillas sugerimos traer unas de repuesto.
- ✓ Se recomienda que, si se tiene ya comprado, lleven su propio champú anti piojos, como prevención
- ✓ Gafas de sol al ser posible con cinta para colgar (opcional).
- ✓ Mochila pequeña para excursiones.
- ✓ Recipiente para agua estilo bidón deportivo para rellenar a diario, recomendado 75cl-1l.
- ✓ Linterna de mano.

No recomendamos llevar: videoconsolas, portátiles, reproductores mp3, Ipod, otros objetos de valor o delicados, etc. En caso de llevarlos será responsabilidad del propio participante su cuidado.



DOCUMENTOS PARA PARA SOLICITAR A LAS FAMILIAS

PREVIAMENTE A LA SALIDA DEL CAMPAMENTO

- ✓ La **autorización para participar en el campamento**, como muy tarde el día de la reunión informativa, junto con la **fotocopia de la tarjeta sanitaria y la fotocopia del DNI**.
- ✓ Autorización de administrar medicamentos. Sólo en caso necesario si el/la participante tiene que llevar algún medicamento consigo durante los días que dura el campamento.
- ✓ En caso de medicación, alergias o problemas de tipo alimenticio, u otras enfermedades a tener en cuenta, es necesario entregar un informe médico lo más detallado posible, junto con pauta de prescripción de medicamentos o en su defecto, autorización firmada por los/las tutores/as legales para administrar medicamentos, si lo requiriese.

EL DÍA DE LA SALIDA DEL CAMPAMENTO:

- ✓ Original de la tarjeta sanitaria y del DNI, el día de la salida del campamento.

* La autorización para asistir al Campamento debe haber sido entregada **previamente**, junto con la fotocopia de la tarjeta sanitaria y la del DNI, **antes** de la fecha de la reunión informativa: **3 de junio 2024** a las 18 horas, Ciudad Deportiva Valdelasfuentes. En caso de producirse algún cambio se informará a través de nuestra página web www.imaginalcobendas.org.



IMPORTANTE:

Para la **SALIDA DEL CAMPAMENTO**, en la maleta o mochila, pondremos lo siguiente:

Una bolsa **con auto cierre**, en la que guardaremos:

- ✓ La tarjeta sanitaria original y el DNI.
- ✓ El móvil y su cargador (si las familias consideran oportuno que sus hijos/as lleven móvil)
- ✓ La medicación si la hubiese, junto con la copia del informe médico y el consentimiento de los/las tutores/as legales, en caso de no haberlo podido aportar en el momento de la entrega de la autorización, por sobrevenir la necesidad de medicación en el momento posterior a la reunión informativa del Campamento.
- ✓ El dinero de bolsillo dentro de un pequeño sobre/monedero con el nombre del/la participante, indicando la cantidad. (El que considere oportuno la familia). Cabe mencionar que el campamento suele recomendar entre los 20-30€/ participante, aproximadamente.

En la parte exterior de la bolsa y con un rotulador indeleble pondremos el **nombre completo** del/la menor.

Esta bolsa **se pondrá en la maleta** y será entregada al monitor/a que corresponda, a la llegada al campamento. Una vez instalados/as, el equipo de monitores/as, procederá a la recogida y comprobación de la

documentación aportada por parte de cada participante, así como móviles y cargador, comprobando que funcionan, cargados y apagados.

Importante: la organización no se responsabiliza de la pérdida de ningún objeto, móviles, ni dinero, que no sea entregado al gestor/a/monitor/a y se use durante el campamento siguiendo las normas establecidas en esta circular.



MEDICAMENTOS:

Los/las monitores/as NO PUEDEN administrar medicación a los/las participantes y los/las menores no pueden tener consigo ningún medicamento. Si es inevitable que un/a participante **tenga que llevar algún medicamento** al campamento, para poder administrárselo, necesitaremos que **nos traigáis la prescripción médica y/o una autorización firmada por los tutores/as legales** (podéis descargarla de la web), así como cantidad suficiente de los mismos para todo el desarrollo del campamento.

EN CASO DE ENFERMEDAD SOBREVENIDA DURANTE EL CAMPAMENTO:

El protocolo de atención a participantes con algún problema de pequeña lesión, molestia estomacal, problema cutáneo, etc. es el siguiente:

Valoración por parte de la dirección del centro y del gestor/a del campamento. Asistencia a centro de salud si se estima oportuno y de ahí si fuera necesario, derivación a un hospital, siempre bajo la indicación de un facultativo. En cualquier caso, se informaría previamente a la familia. En casos de otra envergadura se procede por medio de protocolo de emergencias.

Ante sospecha de COVID, se procederá según protocolo actualizado marcado por las autoridades sanitarias, en el momento del desarrollo del Campamento.



COMUNICACIÓN:

El uso del teléfono quedará restringido a una franja horaria que se especificará más adelante. En caso de no traer teléfono móvil podréis llamar a vuestros hijos/as, en el mismo horario que se especifique, a los teléfonos que se os facilitarán más adelante.

Toda esta información se facilitará en la reunión informativa, en la página web y el día de la salida del campamento.



OTRAS RECOMENDACIONES:

A modo de orientación, calculamos que 2€ por día, sería más que suficiente, por si tienen tiempo de tomar un helado o similar. El día de salida a la feria también llevan dinero, pero creemos que el exceso de dinero es innecesario.



UN DÍA EN EL CAMPAMENTO

HORA	ACTIVIDAD
8:00	Buenos días/ Diana de Chicos-as.
8:15	Aseo Personal
8:30	Desayuno
9:15	Cepillado de dientes y preparación
9:30	Bases teóricas Náutica
10:00	Actividad Náutica (Hasta las 14:00)
11:50	Tentempié
14:00	Recogida y enjuague
14:30	Comida
15:15	Tiempo libre supervisado
15:45	Cepillado de dientes
16:00	Talleres de Ocio
17:30	Merienda
18:00	Baño y juegos en la playa
19:30	Nos quitamos la sal
19:40	Duchas y Llamadas (solo días señalados en cronograma)
20:30	Cena
21:15	Cepillado de dientes
21:30	Buzón y Velada Nocturna
23:45	A dormir



EXCURSIONES

- Día en la Piscina municipal y juegos acuáticos y taller medioambiental en Playa Hita (Espacio ZEPA).
- Visita al Museo Flotante de Torre vieja (submarino) y luego
- Visita al Parque Acuático (Aquopolis) de Torre vieja.



ACTIVIDADES:

✓ **Actividades Náuticas:**

Vela ligera, windsurf, piragüismo, paddle surf, paddle surf gigante, hidro pedales y banana sky (o donutsky). Las actividades náuticas como la vela ligera y el windsurf son realizadas por monitores/as especialistas y titulados/as. El material a utilizar son 4 gambas de 6 m, 25 aparejos de windsurf, 20 piraguas dobles, 15 tablas de paddle surf, 2 paddle surf gigante, 6 hidro pedales, y 2 banana ski. Totalmente Homologados.

✓ **Actividades deportivas y lúdicas:**

JUEGOS: Juegos de presentación, juegos educativos, juegos adaptados, cooperativos, mini olimpiadas, boom playero, gimkanas, actividad de concienciación medioambiental y de conocimiento de flora y fauna del lugar.

DEPORTES: competiciones por equipos de béisbol playa, fútbol playa, vóley playa, y además coreografías, acrosport y aquagym (el día de piscina).

✓ **Talleres y veladas:**

Todos los días realizan talleres y veladas variadas de diferentes temáticas. Los talleres se realizan después de comer y algunos de ellos son de cabuyería, álbum de recuerdos (cuaderno de bitácora), lipdub, tres en raya viajero, disfraces, reciclaje, igualdad (no te enredes en las redes), alimentación saludable ... Las veladas son todas las noches, después de las cenas y son del tipo Rompehielo, Furor, Geocaching, Cluedo, Got Talent, Bandera, FotoRace, Salida a la Feria, Noche de estrellas, barbacoa...

✓ **Excursiones:**

Se realiza una excursión donde primero se visita la Playa de La Hita, zona ZEPA, para hacer una actividad de concienciación medioambiental sobre el Mar Menor, para luego ir a la Piscina de Punta Calera, que se complementa con actividades de talleres temáticos y aquagym.

Excursión en autocar al Museo Flotante de Torre vieja donde podrán ver el Submarino S-61 Delfín y la Patrullera Albatros 3, para pasar el resto del día en el Parque Acuático Aquopolis de Torre vieja.



MENÚ: Los menús son orientativos y susceptible de cambios. Se adaptará a las diferentes alergias e intolerancias alimentarias.

MENÚ 2024

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGICOS ORIENTATIVO

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno - Leche entera con cacao. ⚡ - Pan tostado con aceite de oliva y tomate. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Desayuno - Leche entera con cacao. ⚡ - Cereales Rice Krispies. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Desayuno - Leche entera con cacao. ⚡ - Pan mantequilla y mermelada. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Desayuno - Leche entera con cacao. ⚡ - Pan tostado con aceite de oliva y tomate. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Desayuno - Leche entera con cacao. ⚡ - Bizcocho casero. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Desayuno - Leche entera con cacao. ⚡ - Pan tostado con aceite de oliva y tomate. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Desayuno - Leche entera con cacao. ⚡ - Pan mantequilla y mermelada. ⚡ - Zumo de naranja natural.
Media mañana - Melocotón. - Peras.	Media mañana - Peras. - Manzanas.	Media mañana - Plátano. - Melocotón.	Media mañana - Manzanas. - Plátano.	Media mañana - Melocotón. - Plátano.	Media mañana - Manzanas. - Peras.	Media mañana - Peras. - Manzanas.
Almuerzo - Ensalada mixta. ⚡ - Guiso de albondigas de Bacalao con fideos. ⚡ - Pan integral. ⚡ - Fruta.	Almuerzo - Ensalada de la Huerta. - Patatas al horno. - Pollo al horno. - Pan. ⚡ - Fruta.	Almuerzo - Ensalada mixta. ⚡ - Lomo plancha. - Espagueti "carbonara". ⚡ - Pan integral. ⚡ - Fruta.	Almuerzo - Ensalada mixta. ⚡ - Verduras a la plancha. ⚡ - Arroz 3 delicicas. ⚡ - Pan. ⚡ - Fruta.	Almuerzo - Ensalada mixta. ⚡ - Fideua con costillejas. ⚡ - Pan. ⚡ - Fruta.	Almuerzo - Ensalada nacional. ⚡ - Arroz al ajillo. - Asado de pescado (rape o merluza). ⚡ - Pan. ⚡ - Fruta.	Almuerzo - Ensalada mixta tipo I. - Estofado de ternera. ⚡ - Pan. ⚡ - Fruta.
Merienda - Bocadillo de jamón york y tomates. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Merienda - Bocadillo de queso emmental y tomate. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Merienda - Bocadillo con mortadela. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Merienda - Bocadillo de paté. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Merienda - Bocadillo de chorizo. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Merienda - Bocadillo de pavo. ⚡ - Zumo de naranja natural.	Merienda - Bocadillo de queso emmental y tomate. ⚡ - Zumo de naranja natural.
Cena - Ensalada de tomate. - Tortilla de patatas. ⚡ - Sopa de pollo con fideos. ⚡ - Pan. ⚡ - Arroz con leche casero. ⚡	Cena - Rodajas de tomate con orégano. - Crema de verduras. ⚡ - Paninis. ⚡ - Pan. ⚡ - Yogur Natural Desnatado. ⚡	Cena - Ensalada de pasta con verduras. ⚡ - Ensalada Mediterránea. ⚡ - Asado de pescado (rape o merluza). ⚡ - Pan. ⚡ - Natillas de chocolate casero. ⚡	Cena - Ensalada mixta. ⚡ - Zarangollo. ⚡ - Salchicha a la plancha. ⚡ - Pan. ⚡ - Arroz con leche casero. ⚡	Cena - Ensalada alemana de patata y frankfurt. ⚡ - Merluza a la plancha. ⚡ - Pan integral. ⚡ - Yogur Natural Desnatado. ⚡	Cena - Tomate con aceitunas. - Crema de calabaza. ⚡ - Alitas de pollo marinadas con verduras salteadas. - Pan. ⚡ - Yogur Natural Desnatado. ⚡	Cena - Ensalada pepino y tomate. - Hamburguesa con patatas fritas. ⚡ - Pan integral. ⚡ - Natillas casero. ⚡
Alérgenos: ⚡ Gluten ⚡ Crustaceos ⚡ Huevo ⚡ Pescado ⚡ Cacahuete ⚡ Soja ⚡ Lácteo ⚡ Nueces ⚡ Apio ⚡ Legumbre ⚡ Mostaza ⚡ Sésamo ⚡ Sulfitos ⚡ Altramuces ⚡ Moluscos ⚡ Frutos Secos						

MENÚ 2024

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTATIVO

Día 8	Día 9	Día 10				
Desayuno - Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - Bizcocho casero. 🍷 🍷 - Zumo de naranja natural.	Desayuno - Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - Pan tostado con aceite de oliva y tomate. 🍷 - Zumo de naranja natural.	Desayuno - Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - Bizcocho casero/magdalenita. 🍷 - Zumo de naranja natural.				
Media mañana - Melocotón. - Peras.	Media mañana - Plátano. - Melocotón.	Media mañana - Melocotón. - Manzanas.				
Almuerzo - Ensalada Alemana de patata y salchichas. 🍷 🍷 🍷 🍷 - Espagueti a la boloñesa. 🍷 🍷 - Pan integral. 🍷 - Fruta.	Almuerzo - Ensalada de la Huerta. - Calamares a la romana. 🍷 - Varitas de merluza. 🍷 🍷 - Pan. 🍷 - Fruta.	Almuerzo - Ensalada de arroz con manzanas. - Lentejas con costillejas de cerdo. 🍷 - Pan. 🍷 - Fruta.				
Merienda - Bocadillo con salchichón. 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - Zumo de naranja natural.	Merienda - bocadillo de nocilla. 🍷 🍷 - Zumo de naranja natural.	Merienda - Bocadillo con mortadela. 🍷 🍷 🍷 🍷 - Zumo de naranja natural.				
Cena - Ensalada mixta. 🍷 - Puré de patatas. 🍷 - Merluza a la romana. 🍷 🍷 - Pan. 🍷 - Arroz con leche casero. 🍷	Cena - Ensalada de la Huerta. - Ensalada con jamón york. 🍷 🍷 🍷 🍷 - Albóndigas de pollo con hierbas. 🍷 🍷 🍷 - Pan. 🍷 - Natillas casero. 🍷 🍷 🍷	Cena - Ensalada de la Huerta. - Arroz a la cubana con huevo. 🍷 - Merluza al horno con patatas. 🍷 - Pan integral. 🍷 - Yogur Natural Desnatado. 🍷				
Alérgenos: 🍷 Gluten 🍷 Crustaceos 🍷 Huevo 🍷 Pescado 🍷 Cacahuete 🍷 Soja 🍷 Lácteo 🍷 Nueces 🍷 Apio 🍷 Legumbre 🍷 Mostaza 🍷 Sésamo 🍷 Sulfitos 🍷 Altramucos 🍷 Moluscos 🍷 Frutos Secos						

Los días señalados en el menú coincide con los días naturales del mes y se repite, cada 10 días: del 1 al 10, del 11 al 20, del 21 al 30. Esto supone que para este campamento, que entra el día 18 de julio, la primera comida es la correspondiente a la señalada el día 8º. Los días que haya excursión se dispondrá de picnic.



PLANNING DE ACTIVIDADES: Este planning es totalmente orientativo. Hace alusión a la estructura del

campamento desde el primero hasta el último día del campamento en sus fechas correspondientes.

	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
08:30-09:30		DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE SIMULACRO DE INCENDIO.	DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE	DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE	DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE	DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE	DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE	DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE	DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE	DESAYUNO Y ORDEN DEL CAMAROTE
09:30-10:00		TEORÍA NÁUTICA	TEORÍA NÁUTICA	TEORÍA NÁUTICA	TEORÍA NÁUTICA	ACTIVIDAD MEDIOAMBIENTA, VISITA PLAYA DE LA HITA, ESPACIO PROTEGIDO	TEORÍA NÁUTICA	EXCURSIÓN PARQUE ACUÁTICO + MUSEO FLOTANTE	TEORÍA DE REGATAS	RECOGIDA EQUIPAJES
10:00-11:50	VIAJE DE IDA, LLEGADA E INSTALACIÓN EN HABITACIONES, REPARTICIÓN DE GRUPOS, NORMAS, MEDICAMENTOS Y BANCO DE MÓVILES	NÁUTICA POR ROTACIONES	NÁUTICA POR ROTACIONES	NÁUTICA POR ROTACIONES	NÁUTICA POR ROTACIONES		NÁUTICA POR ROTACIONES		REGATAS FINALES DE CAMPAMENTO + DONUT SKY	HACER MALETAS, ALBUM DE RECUERDOS Y DESPEDIDA
11:50-12:10		ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
12:10-14:00		NÁUTICA POR ROTACIONES	NÁUTICA POR ROTACIONES	NÁUTICA POR ROTACIONES	NÁUTICA POR ROTACIONES		NÁUTICA POR ROTACIONES	EXCURSIÓN PARQUE ACUÁTICO + MUSEO FLOTANTE	REGATAS FINALES DE CAMPAMENTO + BANANA+LANCHA RÁPIDA	VIAJE DE VUELTA A CASA
14:00-14:30		RECOGIDA Y ENJUAGUE	RECOGIDA Y ENJUAGUE	RECOGIDA Y ENJUAGUE	RECOGIDA Y ENJUAGUE	SALIDA A LA PISCINA	RECOGIDA Y ENJUAGUE		RECOGIDA Y ENJUAGUE	
14:30-15:30	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	PICNIC (TUPPER)	COMIDA	PICNIC (BOCATAS)	COMIDA	PICNIC (BOCATAS)
15:30-16:00	CREACIÓN DE NORMAS DEL GRUPO	INTERVENCIÓN EDUCATIVA + TIEMPO LIBRE/HELADO	INTERVENCIÓN EDUCATIVA + TIEMPO LIBRE/HELADO	INTERVENCIÓN EDUCATIVA + TIEMPO LIBRE/HELADO	INTERVENCIÓN EDUCATIVA + TIEMPO LIBRE/HELADO	TALLER DE CREATIVIDAD CON ESPECIES AUTÓCTONAS PROTEGIDAS	INTERVENCIÓN EDUCATIVA + TIEMPO LIBRE/HELADO		INTERVENCIÓN EDUCATIVA + TIEMPO LIBRE/HELADO	
16:00-17:30	TALLER DE CABULLERÍA (PARA NÁUTICA)	CUADERNO DE BITÁCORA Y MENSAJES DE DESPEDIDA TRAS LA SALIDA OPEN RACE CON MATERIAL RECICLADO	DESARROLLO SOSTENIBLE (RRR): TRES EN RALLA VIAJERO CON MATERIAL RECICLADO	TALLER ESTO ES HOLLYWOOD ACTUACIONES	TALLER SOBRE ADICIONES Y DROGODEPENDENCIAS	SALIDA A LA PISCINA	TALLER LIPDUB HOLLYWOOD (ENSAYOS Y GRABACIÓN)	EXCURSIÓN PARQUE ACUÁTICO + MUSEO FLOTANTE	ACTIVIDAD FINAL CLASIFICACIÓN OPEN RACE, SUMA KM, LLEGADA A META RESOLUCIÓN RECOMPENSAS GRUPALES, POYECCIÓN LIPDUB	
17:30-18:00	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	
18:00-19:30	JUEGOS DE PRESENTACIÓN, BOOM PLAYERO Y BAÑO LIBRE CONTROLADO	DEPORTES EUROPEOS: FUTBOL PLAYA, VOLEY PLAYA, BALONMANO PLAYA Y BAÑO LIBRE CONTROLADO COMPETICIONES	COMPETICIONES DEPORTES EUROPEOS: FUTBOL PLAYA, VOLEY PLAYA, BALONMANO PLAYA Y BAÑO LIBRE CONTROLADO	TALLER ESTO ES HOLLYWOOD ACTUACIONES	DEPORTES AMERICANOS: BEISBOL, FRESBEE, UNIHOC Y BAÑO LIBRE	SALIDA A LA PISCINA	JUEGOS COOPERATIVOS Y BAÑO LIBRE	EXCURSIÓN PARQUE ACUÁTICO + MUSEO FLOTANTE	OLIMPIADAS	
19:30-20:30	DUCHAS Y LLAMADAS	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS Y LLAMADAS	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS Y LLAMADAS	
20:30-21:30	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
21:30-23:30	BUZÓN VELADA ROMPEHIELO (BIENVENIDA)	BUZÓN CONTROL RECOMPENSAS VELADA FUROR CANCIONES Y JUEGOS CON MÚSICA	BUZÓN RECOMPENSAS Y VELADA: CAPITALS EUROPEAS GEOCACHING	BUZÓN RECOMPENSAS Y TALENT SHOW ESTO ES HOLLYWOOD	BUZÓN RECOMPENSAS Y VELADA AL ESTRATEGICO GUERRA DE SECESIÓN	BUZÓN RECOMPENSAS Y VELADA: SAFARI	SALIDA A LA FERIA	BUZÓN Y RECOMPENSAS VBR LIPDUB VELADA NOCHE DE LAS ESTRELLAS	VELADA DESPEDIDA DISCOFIESTA EUROVISIÓN	
23:30-00:00	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR	HIGIENE PERSONAL Y A DORMIR
00:00-01:00	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES	REUNIÓN MONITORES

RECORDAR QUE ES UN PROGRAMA ORIENTATIVO, QUE PUEDE VARIAR EN FUNCIÓN DEL CLIMA Y OTROS FACTORES, INTENTANDO GARANTIZAR SIEMPRE LAS JORNADAS DE NÁUTICA OFERTADAS.