



NATALIAGARCÍA

CAMPUS INTERNACIONAL
DE ALTO RENDIMIENTO



**POR PRIMERA VEZ, VIVE DESDE DENTRO EL ALTO RENDIMIENTO.
ENTRENA DONDE ENTRENA LA ÉLITE.**



BIENVENIDAS

Os damos la bienvenida al **Campus Natalia García · Alto Rendimiento**, una edición especial de Navidad que tendrá lugar por primera vez, en el **Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR)**.

Tres días de entrenamiento intensivo en un entorno de alto rendimiento, con una metodología profesional y un trabajo adaptado al nivel de cada gimnasta.

Grupo 1:	Grupo 2:
ESCOLAR & COPA 10:00 – 14:00	BASE & ABSOLUTO 15:00 – 19:00
Comida:	Comida:
ESCOLAR & COPA 14:15 – 15:15	BASE & ABSOLUTO 13:00 – 14:00

- **Importante:** La edad mínima para participar es de 7 años y los grupos se organizarán según el nivel de las gimnastas para garantizar un entrenamiento adaptado y de máxima calidad.
- **Alojamiento:** no está incluido en el campus. Cada familia podrá organizar libremente su alojamiento. Al final de esta guía encontraréis algunas recomendaciones.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

- Mejora de la **técnica corporal** con distintos calentamientos y preparaciones físicas específicas para la gimnasia rítmica.
- Trabajo de **flexibilidad y extensión de rodillas y empeines**.
- Perfeccionamiento de la **técnica de dificultades**: equilibrios, giros y saltos.
- Mejora de la **técnica de aparato, DA y riesgos**.
- Trabajo de **expresión corporal**.

AUSENCIAS O CANCELACIONES

Si una gimnasta no puede asistir alguno de los días por una causa justificada, rogamos avisar previamente por WhatsApp o email para poder llevar un control adecuado del grupo.

Cancelaciones:

- Cancelación comunicada con **31 días** o más de antelación: **devolución del 100%** del importe abonado.
- Cancelación comunicada entre **15 y 30 días** antes del inicio del campus: **devolución del 50%**.
- Cancelación comunicada con menos de **15 días** de antelación: **no se realizará ninguna devolución**, excepto en caso de lesión o causa médica debidamente justificada mediante informe médico.

HORARIOS Y ORGANIZACIÓN

GRUPO	HORARIO DE ENTRADA AL CAR	HORARIO DE SALIDA DEL CAR
1	09:45h	15:15h
2	13:00h	19:00h

ENTRADA Y SALIDA AL CAR

• Primer día:

El **grupo 1**, nos encontraremos en la **barrera de la entrada del CAR a las 9:30h (SOLO EL PRIMER DÍA)**. Allí recibiremos a las gimnastas y las acompañaremos hasta la sala de entrenamiento. El **grupo 2**, nos encontraremos en la **barrera de la entrada del CAR a las 12:45h (SOLO EL PRIMER DÍA)**. Luego en el horario de la tabla indicada arriba.

Importante: por normas del propio centro, los padres y acompañantes **no pueden acceder al interior del CAR**.

Las gimnastas entrarán con alguien de nuestro equipo desde la barrera de entrada.

Al finalizar la jornada, acompañaremos a las gimnastas de nuevo hasta la barrera de entrada, donde serán recogidas por sus familias.

• A partir del segundo día:

Las gimnastas podrán acceder directamente a la sala de entrenamiento, **comunicando su entrada en la barrera del CAR**, y siguiendo las indicaciones que recibirán el primer día hasta llegar a la sala de entrenamiento.

Recomendamos llegar con **10 - 15 minutos de antelación** para realizar la entrada con tranquilidad.

Al finalizar la jornada, acompañaremos a las gimnastas de nuevo hasta la barrera de entrada, donde serán recogidas por sus familias.

COMIDA EN EL CAR

Las comidas se organizarán por turnos para que las gimnastas puedan disfrutar plenamente de un entorno único, compartiendo espacio con deportistas de élite, campeones del mundo y campeones olímpicos.

Las gimnastas con intolerancias o alergias, lo habrán indicado en la inscripción. De no ser así, comunicar via WhatsApp o e-mail y recordad en la entrada del primer día.

El **grupo 2**, podrá descansar de 14:00-15:00 en el área de descanso del CAR, hasta iniciar el entrenamiento.

MATERIAL Y RECOMENDACIONES

MATERIAL PARA LOS ENTRENAMIENTOS

- **Ropa de entrenamiento** adecuada para los tres días.
- **Calcetines y punteras.**
- **Cantimplora de agua.**
- **Gomas de látex, gomas de números, bloque, rodilleras, cojín para la flexibilidad.**
- **Aparatos:** cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.
- **Pesas** para el GRUPO 2, las gimnastas de **Base y Absoluto.**
- **Tentempié para el descanso** entre bloques.

IMPORTANTE

Todo el material debe ir marcado con el nombre y apellidos de la gimnasta.

SALUD Y SEGURIDAD

En el momento de la inscripción se deberá facilitar la información relevante sobre alergias, lesiones, medicación u otras circunstancias que puedan afectar al entrenamiento. Esta información nos permitirá tomar las medidas necesarias. Si no se ha hecho, informad vía e-mail y el primer día de entrenamiento. No se administrará medicación sin la autorización correspondiente y las indicaciones necesarias.

MATERIAL PARA CADA DÍA:

28	29	30
Gomas de látex, gomas de números, bloque.	Gomas de látex, gomas de números, bloque.	Gomas de látex, gomas de números, bloque.
Rodilleras, cojín para la flexibilidad, punteras.	Rodilleras, cojín para la flexibilidad, punteras.	Rodilleras, cojín para la flexibilidad, punteras.
Cuerda y aro.	Cuerda y pelota.	Mazas y cinta.

CÓMO LLEGAR AL CAR

UBICACIÓN

Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat

Av. Alcalde Barnils, 3-5

08174 Sant Cugat del Vallès · Barcelona

El CAR se encuentra junto a la AP-7 y cuenta con acceso en coche y transporte público.

DESDE BARCELONA / SANTS

- Desde **Barcelona - Sants**, llegar hasta **Plaça Catalunya**.
- En Plaça Catalunya, tomar **FGC Barcelona–Vallès** en dirección **Terrassa/Sabadell**.
- Bajar en la estación **Sant Joan**.
- Desde Sant Joan, continuar hasta el CAR siguiendo las indicaciones de Google Maps.

Estación de referencia: Sant Joan (Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya).

DESDE EL AEROPUERTO DE BARCELONA-EL PRAT

Opción más cómoda: taxi o Uber directamente hasta el CAR o hasta el hotel (35min).

- En transporte público, una opción sencilla es utilizar el **Aerobús hasta Plaça Catalunya** y, desde allí, enlazar con FGC hasta Sant Joan.
- Otra opción es utilizar el **tren R2 Nord** desde el aeropuerto y continuar después hacia Plaça Catalunya para enlazar con FGC.
- Si llegáis con varias maletas o con niñas pequeñas, recomendamos valorar taxi/uber por comodidad.

EN COCHE

Introducid en el navegador: **Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, Av. Alcalde Barnils 3-5**. El acceso se encuentra junto a la AP-7.

ALOJAMIENTOS RECOMENDADOS

Para las familias que vienen de fuera, hemos seleccionado tres opciones cercanas al CAR. Las reservas y pagos se realizan directamente con cada hotel.

HOLIDAY INN EXPRESS SANT CUGAT BY IHG ★★★

■ Aprox. 0,7 km del CAR

Desayuno incluido según la tarifa reservada. Una opción cómoda y práctica.

AC HOTEL SANT CUGAT BY MARRIOTT ★★★★★

■ Aprox. 0,9 km del CAR

Opción superior para familias que buscan mayor categoría y comodidad.

HOTEL VENTURE SANT CUGAT ★★★

■ Aprox. 1 km del CAR

La opción más económica de las tres, con buena valoración y cercana al CAR.

Nota: los precios pueden variar según fechas, disponibilidad y tipo de habitación.

RESTAURANTES RECOMENDADOS

Os dejamos algunas opciones que podéis tener en cuenta para comer o cenar durante vuestra estancia.

K' APROFITI

Opción informal y práctica para comer o cenar.

TABERNA 1984

Restaurante de tapas y platos para compartir.

BOTA RESTAURANT PIZZERIA

Opción informal de cocina italiana y pizzas.

- Recomendamos reservar con antelación durante las fechas del campus, especialmente si vais en grupo.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

ANTES DEL CAMPUS

- Revisad que todo el material esté marcado con nombre y apellidos.
- Las gimnastas de Base y Absoluto deberán llevar sus pesas.
- Informad con antelación de cualquier alergia, lesión, medicación o circunstancia relevante.
- Guardad la ubicación del CAR y el punto de encuentro del primer día.
- Si vais a alojaros en Sant Cugat, recomendamos reservar el hotel con antelación.

CONTACTO

WhatsApp	+34 687 847 684
Email	campusnataliagarcia@gmail.com
Dirección	Natalia García Timofeeva
Coordinación	Leila Timofeeva

¡OS ESPERAMOS!
CAR SANT CUGAT · NAVIDAD 2026

