

PROGRAMA SAN ISIDRO

DOMINGO

Saída dende ó instituto (hora sen confirmar). Chegada aos apartamentos, hostais ou hoteis, saúdo aos participantes e cea. Comentario xeral das normas e material que van a recoller, distribución das habitacións, horarios.

LUNS

8:00 Levantarse.

8:30 Almorzo.

9:00 Desprazamento ás pistas.

9:30 Recollida de material e reparto de grupos.

11:00 Inicio da actividade (2h. de clases prácticas).

13:00 Práctica de esquí (monitores de Tempo Libre).

14:00 Comida.

15:00 Práctica de esquí (monitores de Tempo Libre).

16:30 Fin da actividade de esquí (recollida de material)

17:15 Duchas

18:45 Visita ao Torreón e Casa do Parque de Puebla de Lillo.

21:00 Cea.

22:00 Xogos de Animación.

23:30 Deitarse

MARTES

8:00 Levantarse.

8:30 Almorzo.

9:00 Desprazamento ás pistas.

10:30 Inicio da actividade (2h. de clases prácticas).

12:30 Práctica de esquí (monitores de Tempo Libre).

14:00 Comida

14:30 Práctica de esquí (monitores de Tempo Libre).

16:30 Fin da actividade de esquí (recollida de material).

17:15 Sendeirismo:Visita ao Pinar de Puebla de Lillo.

18:30 Duchas.

21:00 Cea.

22:00 Cine.

23:30 Deitarse.

MÉRCORES

8:00 Levantarse.

8:30 Almorzo.

9:00 Desprazamento ás pistas.

10:30 Inicio da actividade (2h. de clases prácticas).

12:30 Práctica de esquí (monitores de Tempo Libre).

13:30 Fin da actividade de esquí (recollida de material).

14:00 Comida

15:00 Duchas.

16:00 Visita a León.

21:00 Cea

22:00 Talleres.

23:30 Deitarse.

XOVES

8:00 Levantarse.

8:30 Almorzo.

9:00 Desprazamento ás pistas.

10:30 Inicio da actividade (2h. de clases prácticas).

12:30 Práctica de esquí (monitores de Tempo Libre).

14:00 Comida

14:30 Práctica de esquí (monitores de Tempo Libre).

16:30 Fin da actividade de esquí (recollida de material).

17:00 Trineos e sarténs.

18:15 Duchas

20:30 Cea.

22:00 Festa de despedida.

24:00 Deitarse.

VENRES

8:00 Levantarse.

8:30 Almorzo.

9:00 Desprazamento ás pistas.

9:30 Proba final do cursiño durante as 2h. de clase có fin de que os participantes demostren os coñecementos adquiridos. Os alumnos obterán un diploma acreditativo de ter realizado ó cursillo. Fin da actividade de esquí (recollida de material). Comida fría para a viaxe.

Regreso ao Instituto (hora sen confirmar)

EQUIPO RECOMENDADO

- Guantes, gorro e gafas de esquí.
- Anorak de abrigo.
- Pantalón impermeable ou similar.
- Roupa interior, pixama.
- Roupa de rúa, pantalón, camisas, camisetas...
- Equipamento deportivo (chandals, sudadeiras, pantalóns curtos, camisetas deportivas, calcetíns, zapatillas de deportes, chancletas para a ducha, bañador).
- Toalla de baño e ducha.
- Útiles de aseo (xabón, champú, peine, cepillo e pasta de dentes, colonia e desodorante).
- Crema protectora (factor de protección mínimo 15) e barra de labios protectora.
- Mochila pequena.
- **Levar a tarxeta sanitaria e o D.N.I.**
- No caso de dieta, tratamento específico ou doenza a ter en conta, levar xustificante médico asinado polo médico pertinente.

RECOMENDACIÓNS

Recoméndase que os alumnos leven pouco diñeiro xa que teñen todo pagado, soamente o necesitan para comprar algunha gominola, algunha bebida etc. (a título orientativo o ano pasado levaron arredor de 20 euros).

Poden levar móbiles para poder contactar cós pais, aínda que non os poden levar ás pistas de esquí. Deixaráselles chamar aos pais despois da hora de ducha.

PROFESORES ACOMPAÑANTES:

SINDO MONTEAGUDO

M^ª CONCEPCIÓN VÁZQUEZ

SANDRA SEIJAS

TELÉFONO DE CONTACTO: 653906790

TÉLEFONO DO INSTITUTO: 986590104

SAÍDA: Os alumnos sairán do instituto o vindeiro domingo 24 de febreiro. Teñen que estar ás **12:40 horas** e deben traer a comida para ese día.

ALOXAMENTO: Estarán aloxados nos apartamentos "**LA RECORBA**".
situados en Cofiñal, en el municipio de Puebla de Lillo (León) a 10 minutos de la Estación de Esquí de San Isidro. Para consultar máis información

Páxina web dos apartamentos: www.apartamentoslarecorba.com

Teléfono dos Apartamentos La Recorba: **987580021**

REGRESO: Regresarán o **venres 29 de febreiro** a media tarde (hora sen confirmar).

Toda información que lle enviamos estará na páxina web do centro:

<http://centros.edu.xunta.es/iesmanuelgarciaabarro>