



I CONCENTRACIÓN TÉCNICO- TÁCTICA DE SÓFBOL FEMENINO. 2008

O coach da Federación galega de béisbol e sófbol Enrique Espósito convou á xogadora Laura Méndez Casal a participar nos adestramentos e actividades organizadas pola Federación Galega de Béisbol e Sófbol para o día 1 de Marzo do 2008 nas Instalacións do Campo de béisbol de Acea de Ama. Os horarios son os seguintes:

10:00h. Chegada.

10:30h. Inicio. Quentamento e organización dos grupos.

11:00h. 1ª estación.

11:45h Descanso. Auga.

11:50h 2ª estación.

12:35h Descanso. Auga.

12:40h 3ª estación.

13:25h Estiramientos e recollemos.

14:00h. Comida.

16:00h Partido.

18:00h Estiramientos e merenda. Fin da actividade.

Cada xogadora debe levar roupa de adestramento, roupa de muda, botella de auga e material específico de sófbol (guante, tacos, proteccións, etc).

Deberá presentar na Federación non máis tarde do luns 25 a autorización materna xunto ó pago da cuota solicitada.

Sen outro particular, reciba unha aperta.

Secretaría.

FEGABESO