

ESTADES ESPORTIVES

> FI DE CURS
2019-2020

.....

CET 10[®]

Ajuntament de
Barcelona



PRESENTACIÓ

Benvolgudes famílies,

Ens plau donar-vos la benvinguda a les **Estades Esportives**, que tindran lloc a **Hospitalet de l'Infant**, del 29 de maig a l'1 de juny de 2020.

L'objectiu principal serà compartir **quatre dies de convivències** on esportistes i equips tècnics gaudirem d'unes **jornades de tecnificació dels esports que practiquem al llarg del curs**.

Desitgem que els vostres **fills i filles** s'engresquin i **participin** d'aquestes estades i que vinguin a **millorar les seves qualitats en l'esport escollit** i a **compartir vivències** que de ben segur, els faran passar una molt bona estada al llarg de quatre intensos dies.



OBJECTIUS

- **Generar un espai de convivència** com a **cloenda de curs** entre els i les participants d'activitats extraescolars esportives que ofertem al Centre.
- **Aprofundir en la millora de la tècnica individual i col·lectiva** dels esports en els que participen.
- **Promoure l'introducció de nous esports i activitats** mitjançant sessions voluntàries: esports de raqueta (tenis, pàdel), esports d'aventura (escalada, BTT) i esports aquàtics (vela, snorkel, caiac).
- Establir un **vinde fort entre els i les participants i l'equip tècnic**, que millori la cohesió dels diferents equips de l'escola.
- **Desenvolupar habilitats cognitives** que millorin aspectes com l'atenció, la concentració i la imaginació que permetin a l'esportista arribar a un òptim rendiment.
- Realitzar la **cloenda del curs** entre els i les participants d'activitats extraescolars esportives que s'oferten al centre.



INFORMACIÓ

DESTINATARIS/ES

Infants i joves que **participen** de les activitats **extraescolars esportives**.

DATES

Del **29 de maig** a l'**1 de juny** de 2020.

MAIG						
dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY						
dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

REUNIONS INFORMATIVES

- > **Entre el 10 i el 25 de febrer:** 1a reunió general, adreçada a totes les famílies interessades en l'activitat.
- > **Entre el 10 i el 25 de març:** 2a reunió, adreçada a totes les famílies inscrites a l'activitat. Entrega de tota la documentació necessària: fotocòpia del carnet de vacunacions i Catsalut del participant, fitxa de salut, document d'autorització de sortides i atenció mèdica i document de cessió de drets d'imatge.

ALLOTJAMENT

ALBERG ESPORTIU ÀSTER

- Situat a l'**Hospitalet de l'Infant** (Tarragona).
- La capacitat de l'Alberg és de 183 places, distribuïdes en un total de quaranta habitacions (de dues, quatre o sis places), totes elles equipades amb bany interior.
- hospitaletalberg.cat



INSTAL·LACIONS

L'alberg compta amb un gran ventall de serveis per gaudir d'uns dies en un ambient acollidor i agradable.

La zona en la qual es troba l'alberg té un **complex esportiu** molt ric: **piscina coberta, gimnàs, dos pavellons coberts, pistes poliesportives, pistes de tennis, pistes de pàdel i pista de futbol sala de gespa artificial.**

La platja, on es realitzen les activitats aquàtiques, està situada a només **200 metres de l'Alberg.**



PLA D'ACTIVITATS

	Divendres 29 de maig	Dissabte 30 de maig	Diumenge 31 de maig	Dilluns 1 de juny
De 08:00 a 09:30 h	SORTIDA DES DE L'ESCOLA. VIATGE	LLEVAR-SE I ESMORZAR		
De 09:30 a 11:00 h		SESSIÓ ENTRENAMENT 3	ACTIVITAT AQUÀTICA	SESSIÓ ENTRENAMENT 7
D'11:00 a 12:30 h	SESSIÓ ENTRENAMENT 1	TENIS / PÀDEL	CAIAC, SNORKEL, VELA	TENIS / PÀDEL
De 12:30 a 14:00 h	PISCINA			
De 14:00 a 15:30 h	DINAR			
De 15:30 a 17:00 h	TENIS / PÀDEL	SESSIÓ ENTRENAMENT 4	SESSIÓ ENTRENAMENT 5	SESSIÓ ENTRENAMENT 8
De 17:00 a 17:30 h	BERENAR			
De 17:30 a 18:45 h	ACTIVITAT DE LLEURE	ACTIVITAT D'AVENTURA (BTT / ESCALADA)	TENIS / PÀDEL	VIATGE DE TORNADA A L'ESCOLA
De 18:45 a 20:00 h	SESSIÓ ENTRENAMENT 2		SESSIÓ ENTRENAMENT 6	
De 20:00 a 21:00 h	DUTXA			
De 21:00 a 22:00 h	SOPAR			
De 22:00 a 23:30 h	ACTIVITAT DE NIT			
A les 23:30 h	DESCANS			

PLA D'ACTIVITATS

Al llarg de les estades es seguirà el següent **pla d'activitat diari**:

- **2 sessions** específiques **de l'esport escollit**.
- **1 sessió** específica **d'esport alternatiu** (opcional).
- **1 activitat conjunta** de caire lúdic o esportiu.
- **Piscina o activitat de platja**.
- **1 activitat diària de nit**, de caràcter lúdic.



TARIFES

4 DIES/3 NITS

235 €

Suplement: 10 € per activitat d'aventura i 25 € per activitat aquàtica.

ALTRES OPCIONS

Consultar amb el responsable de l'activitat:

Xavier Redón (xredon@cet10.com).

EL PREU INCLOU

- **Reunions informatives** per a famílies prèvies a l'activitat.
- **Gestió** de tot el **procés d'inscripció**, a través de la web **cet10.com** i **suport** individualitzat a les famílies.
- **Transport** escola-alberg-escola.
- **Pensió completa** i **dinar de l'últim dia**.
- **Director/a tècnic esportiu** deslliurat/da de grup.
- Difusió de tota la **informació** de l'activitat **a la web i al centre**.
- Plataforma (Flickr) d'accés a les **fotos i vídeos** durant l'activitat.
- **Samarreta**.
- **Monitoratge** esportiu **especialitzat** amb certificació ROPEC.
- **Assegurances d'accidents i RC**.



INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS ON-LINE

a través de la web de CET10.

1r pagament

del 24 de febrer al 5 de març de 2020: 50% de l'import total.

2n pagament

del 27 d'abril al 5 de maig de 2020: 50% de l'import total.



NORMATIVA DE L'ACTIVITAT

- La realització de l'activitat queda condicionada a un **mínim de 30 participants**.
- Les **places** estan **limitades a 125** participants. En cas de superar el límit de places, es tindrà en compte l'ordre d'inscripció.
- Per a qualsevol **retorn econòmic** s'haurà d'**haver abonat la quantitat íntegra** de l'activitat i tramitar la baixa a les **oficines de CET10** (Rambla Guipúscoa 23-25 baixos, 3. Barcelona) abans del començament de la mateixa.
- Si es tramita 10 dies naturals abans del seu inici, es retornarà el 60% de l'import final.
- Amb posterioritat a aquesta data es retornarà el 50%, només amb justificant mèdic on s'especifiqui la impossibilitat de realitzar l'activitat.





25 ANYS CREIXENT JUNTS

Coordinador: Xavi Redón - xredon@cet10.com - Rbla. Guipúscoa 23-25 baixos 3, Barcelona - Tel. 932 783 135 - cet10.com