

ESTADES DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA

PRIMAVERA
2021

.....

CET 10[®]



Ajuntament de
Barcelona



PRESENTACIÓ

Ens plau donar-vos la benvinguda a les **Estades de tecnificació esportiva** que tindran lloc a **Amposta, del 29 al 31 de març de 2021**.

Donat el context actual, hem adaptat el format de les Estades Esportives perquè infants i joves puguin gaudir d'uns dies plens d'esport en un entorn segur.

L'**objectiu** principal serà compartir **3 dies de convivències** on esportistes i equips tècnics gaudirem d'unes **jornades de tecnificació de diferents esports individuals i/o col·lectius** que oferim habitualment a les extraescolars dels centres escolars.

Les modalitats esportives a les que es podran inscriure són:

Patinatge artístic, danses urbanes, parkour & skate, vòlei, futbol sala i bàsquet.



PRESENTACIÓ

Un mateix participant es pot inscriure a 1 o 2 modalitats esportives. En cas d'inscriure's a 2 modalitats esportives, realitzarà al llarg dels 3 dies la meitat de sessions de cadascuna d'elles.

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 3 intensos dies.



OBJECTIUS

- **Generar un espai de convivència** dins dels equips i entre els diferents grups.
- Aprofundir en la **millora de la tècnica individual i col·lectiva** dels esports en els que participen.
- Promoure la **introducció de nous esports i activitats** mitjançant sessions voluntàries: esports d'aventura (BTT) i esports aquàtics (piragüisme).
- Establir un **vinde fort entre els i les participants i l'equip tècnic**, que millori la cohesió de grup.
- **Desenvolupar habilitats cognitives** que millorin aspectes com l'atenció, la concentració i la imaginació que permetin a l'esportista arribar a un òptim rendiment.



INFORMACIÓ

DESTINATARIS/ÀRIES

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

DATES

Del 29 al 31 de març de 2021.

MARÇ 2021						
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				

REUNIONS INFORMATIVES

- > Davant la situació d'excepcionalitat ocasionada per la Covid-19 i mirant d'evitar desplaçaments i reunions, us facilitem tota la informació necessària i detallada, a través d'aquest dossier.

En cas de dubte o consulta referent a l'activitat, **podeu adreçar-vos al director de les Estades**, en Xavier Redón (xredon@cet10.com) i si s'escau, concertar una reunió individualitzada.

ALLOTJAMENT

RESIDÈNCIA AMPOSTA PARC

- > Situat a **Amposta (Tarragona)**.
- > La capacitat de la residència és de 400 places.
- > [Presentació de la residència](#)
- > [Vídeo de les instal·lacions](#)
- > www.ampostaparc.es



INSTAL·LACIONS

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

Disposa d'un complex esportiu molt ric amb **piscina, pavelló cobert, pistes poliesportives i pistes de futbol sala de gespa artificial.**



PLA D'ACTIVITATS

	Dilluns, 29 de març	Dimarts, 30 de març	Dimecres, 31 de març
De 08:00 a 09:30 h	SORTIDA DES DE L'ESCOLA VIATGE EN AUTOCAR	LLEVAR-SE I ESMORZAR	
De 10:00 a 12:00 h		ACTIVITAT AQUÀTICA / D'AVENTURA	SESSIÓ ENTRENAMENT
De 12:00 a 13:30 h			SESSIÓ ENTRENAMENT 5
De 13:30 a 15:30 h	DINAR		
De 15:30 a 17:00 h	ACTIVITAT EN GRUP	SESSIÓ ENTRENAMENT 3	SESSIÓ ENTRENAMENT 6
De 17:00 a 17:30 h	BERENAR		
De 17:30 a 19:30 h	SESSIÓ ENTRENAMENT 2	SESSIÓ ENTRENAMENT 4	VIATGE TORNADA A L'ESCOLA
De 19:30 a 20:30 h	DUTXA		
De 20:30 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 se seguirà el següent **pla d'activitat diari**:

- > **2 sessions** específiques **de l'esport escollit**.
- > **1 activitat de grup**.
- > **1 activitat de nit**, de caràcter lúdic.



TARIFES

3 DIES/2 NITS

195 €

Suplement: 30 € per activitat d'aventura i/o aquàtica .

EL PREU INCLOU

- > **Atenció personalitzada per a famílies** prèvia 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-residència esp.-escola.
- > **Pensió completa + dinar del 3r 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 partir del 17 de febrer, la tramitació de les inscripcions de les estades es podrà realitzar via on-line al web **www.cet10.com**

1r pagament

del 17 al 25 de febrer de 2021 = 50% de l'import total

2n pagament

Del 5 al 12 de març de 2021 = 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** 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.



ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES (OPCIONALS)

ACTIVITAT AQUÀTICA: PIRAGÜISME A LA GOLA DE MIGJORN

- > **Lloc:** Al centre del Delta de l'Ebre (Illa de Buda).
- > **Edat:** Activitat apta per a totes les edats.
- > **Durada:** 3 hores.
- > **Equipament:** Als i a les participants se'ls proporciona armilla salvavides i l'equipament propi de l'activitat. El grup està acompanyat de llanxes i caiacs de suport.
- > **Monitoratge:** Monitors i monitores especialitzades durant l'activitat, a més a més dels i de les nostres.
- > **Descripció:** La Gola de Migjorn é suna antiga desembocadura del Riu Ebre. Ens permet gaudir d'un marc incomparable, on trobarem: bosc de ribera, llacunes, platja i per descomptades aus, tant migratòries, com nidificants, tals com: la garsa imperial, la garsa real, el martinet...



ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES (OPCIONALS)

RUTA EN BICICLETA PEL DELTA DE L'EBRE

- **Lloc:** Al centre del Delta de l'Ebre, al costat de les Llacunes de l'Encanyissada i la Tancada.
- **Edat:** Activitat apta per a totes les edats.
- **Durada:** 3 hores.
- **Equipament:** Als i a les participants se'ls proporciona bicicleta, armilla reflectora i casc.
- **Monitoratge:** Monitors i monitores especialitzades durant l'activitat, a més a més dels i de les nostres.
- **Descripció:** Els i les participants podran gaudir del paisatge d'arrossars i la contemplació 'aus, realitzant una de les activitats més atractives. Un passeig d'uns 13 a 17 quilòmetres per terreny completament pla on es realitzaran parades per a explicar les aus la vegetació que ens anéssim trobant pel camí.



CET 10 

L'ESPORT QUE ENS FA CRÉIXER JUNTS

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