

ESTADES ESPORTIVES

> FI DE CURS
2020-2021

.....

CET 10[®]



Ajuntament de
Barcelona



PRESENTACIÓ

Ens plau donar-vos la benvinguda a les **Estades Esportives** que tindran lloc a **Amposta, del 21 al 24 de maig** de 2021.

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

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

Les modalitats esportives a les quals es podran inscriure són:

- > Bàsquet
- > Danses urbanes
- > Futbol sala
- > *Parkour & skate*
- > Patinatge artístic
- > Vòlei.

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

Desitgem que els vostres **fills i filles** s'engresquin i **participin** d'aquestes estades amb un doble objectiu: **millorar les seves qualitats en l'esport escollit i compartir vivències inoblidables.**



OBJECTIUS

- Establir 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 vincle 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.
- Realitzar la cloenda del curs entre els i les participants d'activitats extraescolars esportives que s'ofereixen al centre.



INFORMACIÓ

DESTINATARIS/ÀRIES

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

DATES

Del 21 al 24 de maig de 2021.

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						

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.
- > A partir d'aquí i en cas de dubte i/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 I INSTAL·LACIONS

RESIDÈNCIA AMPOSTA PARC

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

	Divendres 21 de maig	Dissabte 22 de maig	Diumenge 23 de maig	Dilluns 24 de maig
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		SESSIÓ ENTRENAMENT 3	ACTIVITAT AQUÀTICA O D'AVENTURA	SESSIÓ ENTRENAMENT 7
De 12:00 a 13:30 h	SESSIÓ ENTRENAMENT 1	PISCINA		PISCINA
De 13:30 a 15:30 h	DINAR			
De 15:30 a 17:00 h	ACTIVITAT DE GRUP	ACTIVITAT DE GRUP	SESSIÓ ENTRENAMENT 5	ACTIVITAT DE GRUP
De 17:00 a 17:30 h	BERENAR			
De 17:30 a 19:30 h	SESSIÓ ENTRENAMENT 2	SESSIÓ ENTRENAMENT 4	SESSIÓ ENTRENAMENT 6	VIATGE DE 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 es seguirà el següent **pla d'activitat diari**:

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



TARIFES

4 DIES/3 NITS

245 €

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

(Màxim 1 activitat d'aventura o aquàtica per cada participant).

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-allotjament-escola.
- **Pensió completa + dinar del quart 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 al 29 d'abril de 2021: 50% de l'import total.

2n pagament

del 6 a l'11 de maig 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 d'aquesta.
- 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 dur a terme l'activitat.



ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES (OPCIONALS)

ACTIVITAT AQUÀTICA: PIRAGÜISME A LA GOLA DE MIGJORN

- **Estat:** 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 del nostre equip propi de monitoratge.
- **Descripció:** la Gola de Migjorn és una 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 reial, el martinet, etc.



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 del nostre equip propi de monitoratge.
- **Descripció:** els i les participants podran gaudir del paisatge d'arrossars i la contemplació d'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 i la vegetació que ens anirem trobant pel camí.



INSTAL·LACIONS

VISTES GENERALS DE LA RESIDÈNCIA



MENJADOR



CAMPS DE GESPA ARTIFICIAL



PISTES POLIESPORTIVES



RESORT



PAVEL·LÓ POLIESPORTIU



PISCINA





MÉS DE 25 ANYS CREIXENT JUNTS

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