

ESTADES ESPORTIVES

> FI DE CURS
2021-2022

.....

CET 10[®]



Ajuntament de
Barcelona



PRESENTACIÓ

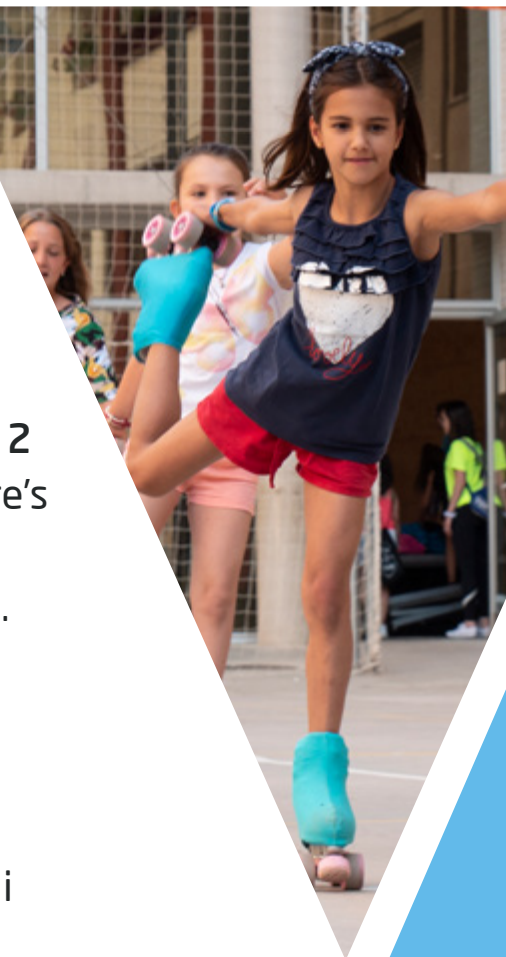
Ens plau donar-vos la benvinguda a les **Estades Esportives** que tindran lloc a **Hospitalet de l'Infant, 3 al 6 de juny** de 2022.

Les modalitats esportives a les quals es podran inscriure són:

- > Bàsquet
- > Patinatge artístic
- > Danses urbanes
- > Vòlei
- > Futbol sala

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

- **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 de 6 a 17 anys.

DATES

Del 3 al 6 de juny de 2022.

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

- > **Dimecres 6 d'abril a les 17:30 h a l'institut Icària** (entrada c/Doctor Trueta, 81). 1a reunió general, adreçada a totes les famílies interessades en l'activitat.
- > **Maig:** 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 3 de juny	Dissabte 4 de juny	Diumenge 5 de juny	Dilluns 6 de juny
De 08:00 a 09:30 h	SORTIDA DES DE L'ESCOLA. VIATGE	DIA A PORT AVENTURA	LLEVAR-SE I ESMORZAR	
De 09:30 a 11:00 h			ACTIVITAT AQUÀTICA	SESSIÓ ENTRENAMENT 7
D'11:00 a 12:30 h	SESSIÓ ENTRENAMENT 1		CAIAC, SNORKEL, VELA	TENIS / PÀDEL
De 12:30 a 14:00 h	PISCINA		PISCINA	
De 14:00 a 15:30 h	DINAR		DINAR	
De 15:30 a 17:00 h	TENIS / PÀDEL		SESSIÓ ENTRENAMENT 5	SESSIÓ ENTRENAMENT 8
De 17:00 a 17:30 h	BERENAR		BERENAR	
De 17:30 a 18:45 h	ACTIVITAT DE LLEURE		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

285 €*
Suplement: 15 € per activitat d'aventura i 25 € per activitat aquàtica.
*Inclou entrada de tot el dia a Port aventura (dilluns 6 de juny).

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 tècnic esportiu** deslliurat de grup.
- > Difusió de tota la **informació** de l'activitat **a la web i al centre**.
- > Plataforma 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 8 al 20 d'Abril de 2022: 50% de l'import total.

2n pagament

del 10 al 20 de maig de 2022: 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.



CET 10[®]

MÉS DE 25 ANYS AMB TU

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