

ESTADES ESPORTIVES

ABRIL
2023

.....

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**, de **3 al 5 d'abril** de 2023.

L'**objectiu** principal serà compartir **tres dies de convivències** on esportistes i equips tècnics gaudirem d'unes **jornades de tecnificació dels esports** que practiquen 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 tres intensos dies.



OBJECTIUS

- Establir un **espai de convivència** per reforçar el vincle dins dels equips i **entre els diferents grups**, buscant la **cohesió entre els infants i l'equip tècnic** a través d'activitats conjuntes de caràcter esportiu i lúdic, independentment de l'edat dels infants.
- Aprofundir en la **millora de la tècnica individual i col·lectiva** dels esports en els quals participen.
- **Promoure** la introducció **d'esports de raqueta (tenis i pàdel)**.
- 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.



INFORMACIÓ

DESTINATARIS/ES

Infants i joves, **de 6 a 16 anys** que **participen** de les **activitats extraescolars esportives**.

DATES

Del **dilluns 3** al **dimecres 5** d'abril de 2023.

| ABRIL | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 |

MÉS INFORMACIÓ I CONSULTES

Per correu electrònic a: xredon@cet10.com

REUNIÓ INFORMATIVA

Entre el 15 i 25 de març, totes les famílies inscrites, rebreu data, horari i lloc de la reunió a la vostra adreça de correu electrònic

MODALITATS

S'ha d'escollir una d'entre les següents modalitats:

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

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, està situada a només **200 metres de l'alberg.**



PLA D'ACTIVITATS

| | Dia 1 | Dia 2 | Dia 3 |
|--------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------|
| de 08:00 a 09:30 h | SORTIDA DE L'ESCOLA. VIATGE | LLEVAR-SE I ESMORZAR | |
| de 09:30 a 11:00 h | | SESSIÓ ENTRENAMENT 3 | SESSIÓ ENTRENAMENT 5 |
| d'11:00 a 12:30 h | SESSIÓ ENTRENAMENT 1 | ESPORT A LA PLATJA | 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 6 |
| de 17:00 a 17:30 h | BERENAR | | |
| de 17:30 a 18:45 h | ACTIVITAT LLEURE | TENIS/PÀDEL | VIATGE DE TORNADA A L'ESCOLA |
| de 18:45 a 20:00 h | SESSIÓ ENTRENAMENT 2 | ACTIVITAT DE LLEURE | |
| 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 de raqueta (tenis o pàdel).
- > **1 activitat conjunta** de caire lúdic o esportiu.
- > **Piscina o activitat de platja.**
- > **1 activitat diària de nit**, de caràcter lúdic.



TARIFES

3 dies/2 nits: 225 €

EL PREU INCLOU

- > **Reunió informativa** 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-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 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 **cet10.com**

1r pagament

del 24 al 28 de febrer de 2023: 50% de l'import total.

2n pagament

del 20 al 25 de març de 2023: 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 50** 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:
 - A.** Si es tramita 10 dies naturals abans del seu inici, es retornarà el 60% de l'import final.
 - B.** 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

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