

ESTADES ESPORTIVES

FI DE CURS
2023-2024

CET 10[®]



Ajuntament de
Barcelona



PRESENTACIÓ

Ens plau donar-vos la benvinguda a les **Estades Esportives** que tindran lloc a **Hospitalet de l'Infant, del 17 al 20 de maig de 2024.**

Les modalitats esportives a les quals es podran inscriure són:

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

De forma excepcional, **aquell/a participant que realitza dues activitats esportives durant el curs, podrà combinar aquestes mateixes a les Estades.**

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 17 al 20 de maig de 2024.

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

- > Dilluns 26 de febrer a les 17:30 h al menjador de l'escola Bogatell (c. Ramon Turró, 76). 1a reunió general, adreçada a totes les famílies interessades en l'activitat.
- > **Maig:** 2a reunió, adreçada a totes les famílies inscrites a l'activitat. **Els consentiments i autoritzacions es complimentaran via telemàtica,** durant el procés d'inscripció.
- > Un cop realitzada la inscripció, les famílies rebran un correu amb un enllaç a través del qual emplenaran la **fitxa de salut** de cada infant/jove, i pujaran els següents documents:
 1. La fotocòpia acreditativa i actualitzada del **carnet de vacunes de l'infant/jove** o, en cas de no estar vacunat/da, portaran un certificat mèdic oficial.
 2. La fotocòpia de la **targeta sanitària individual (TSI)**.

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 17 de maig	Dissabte 18 de maig	Diumenge 19 de maig	Dilluns 20 de maig
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	CAMPIONATS (Esports d'equip) i EXHIBICIONS (Esports individuals)
D'11:00 a 12:30 h	SESSIÓ ENTRENAMENT 1	TENIS / PÀDEL	CAIAC, SNORKEL, VELA	
De 12:30 a 14:00 h	PISCINA / PLATJA			
De 14:00 a 15:30 h	DINAR			
De 15:30 a 17:00 h	TENIS / PÀDEL	SESSIÓ ENTRENAMENT 4	SESSIÓ ENTRENAMENT 5	ACTIVITAT DE COMIAT
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	RECOLLIDA
De 18:45 a 20:00 h	SESSIÓ ENTRENAMENT 2		SESSIÓ ENTRENAMENT 6	VIATGE TORNADA I ARRIBADA A BCN
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

245 €

Suplement: 15 € 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 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

de l'1 al 10 de març de 2024: 45 €

2n pagament

de l'1 al 10 d'abril de 2024: 100 €

3r pagament

de l'1 al 10 de maig: 100 €

*Activitats opcionals aquàtiques i/o d'aventura: màxim 2 per participant i es podran contractar i pagar fins al 30 d'abril.



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.



CET10[®]

30 ANYS AL VOSTRE COSTAT

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