

# CAMPUS SETMANA SANTA 2021

MULTIESPORT, TENNIS, PÀDEL, NATACIÓ, FUTBOL, DANSA I STAGES

## INFORMACIÓ

### DIES |

29, 30 i 31 de març i 1 d'abril de 2021

### RESPONSABLE DEL CAMPUS |

- Bruno Barrientos

### MONITORS MULTIESPORT |

- Paula Loarte

### MONITORS DE TENNIS |

- Victor Martín  
- Migüi De Los Santos

### MONITORS DE PÀDEL |

- Javier Conde

### MONITOR DE FUTBOL |

- Eric Sabaté

### MONITORA DE NATACIÓ |

- Isabel Ortiz

## PREUS\*

### PREUS PER DIA

	13.00 HORES	15.00 HORES
<b>SOCIS</b>	27€	40€
<b>NO SOCIS</b>	42€	55€

### PREUS PER SETMANA

	13.00 HORES	15.00 HORES
<b>SOCIS</b>	76€	122€
<b>NO SOCIS</b>	96€	142€

### PREU CANGUR

- 20€/setmana

### PREU NATACIÓ

- 18€ per 2 dies  
- 29 i 31 de març d'11.00 a 12.00 hores

\*Descomptes | 5% de descompte pel 2n germà inscrit.

\*Qualsevol canvi o falta d'assistència, s'haurà de notificar abans del 26 de març de 2021 per mail a pilar@cerclesabadellès.cat. Un cop passada aquesta data, en cas de baixa o falta d'assistència, els dos primers dies no es retornaran.

## PROGRAMA

### MÉS INFORMACIÓ

Més informació a la Recepció del Club o al telèfon 93 721 51 54.

Inscripcions a través del web a [www.cerclesabadellès.cat](http://www.cerclesabadellès.cat)

Nota: La programació i oferta d'activitats i serveis del Campus de Setmana Santa es pot veure modificada en qualsevol moment segons les directrius marcades pels organismes oficials en relació amb la Covid-19. Tanmateix, per tal de garantir la seguretat d'alumnes i monitors, es prendran les mesures següents: presa diària de temperatura, ús obligatori de mascareta, signatura del document de compromís de responsabilitat i cada alumne/a haurà de portar el seu propi material per a fer l'activitat esportiva.

### ARRIBADA PER MULTIESPORT

08.00 – 08.45 Cangur (opcional)

08.45 – 09.15 Arribada

– Tennis, Pàdel o Multiesport: pista poliesportiva

– Tecnificació Futbol: Camp 1 de Futbol

\*L'arribada dels stages és entre les 08.45 i les 09.00 hores

### ALUMNES · DE 3 A 6 ANYS

#### MULTIESPORT

09.15 – 10.30 Multiesport

10.30 – 11.00 Esmorzar

11.00 – 12.00 Natació (opcional)

11.00 – 12.50 Jocs lúdics i recreatius

13.00 Sortida (pista poliesportiva)

13.00 – 14.00 Dinar

14.00 – 15.00 Jocs lúdics

15.00 Sortida (pista poliesportiva)

## ALUMNES · DE 5 A 14 ANYS

### **DANSA**

09.00 – 09.10	Recollida
09.10 – 10.10	Escalfament, tècnica estils de dansa, propiocepció, ritme i coordinació
10.10 – 11.00	Manualitats, escenificació i taller estil dansa
11.00 – 11.30	Esmorzar
11.30 – 12.30	Treball coreogràfic estil dansa
	- Dia 1 → Afrodance
	- Dia 2 → Rock&roll
	- Dia 3 → Urban dance
	- Dia 4 → Latin dance
12.30 – 12.45	Estiraments torna a la calma
13.00	Sortida

## ALUMNES · DE 7 A 16 ANYS

### **STAGE FUTBOL**

09.15 – 10.00	Condicionament físic amb pilota i tècnica individual
10.00 – 10.30	Esmorzar
10.30 – 13.00	Tècnica i tàctica col·lectiva
13.00	Sortida (camp 1 de futbol)

## ALUMNES · DE 7 A 16 ANYS

### **TENNIS, PÀDEL I MULTIESPORT**

09.15 – 10.30	Tennis o Pàdel (Multiesport: opció a escollir)
10.30 – 11.00	Esmorzar
11.00 – 12.00	Natació (opcional)
11.00 – 12.50	Multiesport
13.00	Sortida (pista poliesportiva)
13.00 – 14.00	Dinar
14.00 – 15.00	Jocs lúdics
15.00	Sortida (pista poliesportiva)

### **STAGE TENNIS**

08.45 – 09.00	Arribada (pista 10 de tennis)
09.00 – 10.30	Entrenament a pista
10.30 – 11.00	Esmorzar
11.00 – 13.00	Entrenament a pista
13.00	Sortida (pista 10 de tennis)
13.15 – 14.00	Dinar
14.00 – 15.00	Descans
15.00	Sortida (pista poliesportiva)

### **STAGE PÀDEL**

08.45 – 09.00	Arribada (pista 1 de pàdel)
09.00 – 10.30	Entrenament a pista
10.30 – 11.00	Esmorzar
11.00 – 13.00	Entrenament a pista
13.00	Sortida (pista 1 de pàdel)
13.15 – 14.00	Dinar
14.00 – 15.00	Descans
15.00	Sortida (pista poliesportiva)

### **STAGE NATACIÓ**

08.45 – 09.00	Arribada (pista poliesportiva)
09.00 – 10.30	Entrenament
10.30 – 11.00	Esmorzar
11.00 – 13.00	Entrenament
13.00	Sortida (pista poliesportiva)
13.15 – 14.00	Dinar
14.00 – 15.00	Descans
15.00	Sortida (pista poliesportiva)

### **OBSERVACIONS**

- Els alumnes han de portar:
  - Tennis, pàdel o multiesport: esmorzar, roba esportiva, raqueta i/o pala i muda de recanvi (els més petits).
  - Tecnificació futbol: esmorzar, roba esportiva, bota amb tacs o multi-tacs, i una muda de recanvi (els més petits).
- Per obrir grup, és necessari:
  - Tennis, pàdel, multiesport i stages: un mínim de 4 alumnes del mateix nivell.
  - Tecnificació de Futbol: un mínim de 8 alumnes.