

CAMPUS SOBRE RODES DE SETMANA



Dies 26, 27, 28 i 29 de març

**Preparació
física, FFOO, Patinatge
lliure, flexibilitat, piscina,
interpretació....**

**Els patinadors
hauran de portar el
dinar de casa.
Dinar de menjador opcional ***

**Campus de
10:00 a 19:00h**

8,50€

**Acollida de
9h a 10h del
matí gratuït**

130€

CAMPUS DE PATINATGE

COORDINADORS DEL CAMPUS: Judit Farell i Marta Fortes

AMB LA COL·LABORACIÓ: Club Squash Malibú Esportiu

EQUIP TÈCNIC: Marta Fortes (Monitora de lleure i monitora titulada de patinatge artístic),
Judit Farell (Directora de lleure i monitora de patinatge artístic)

DADES DE CONTACTE:

Judit Farell 680 258 061

INSCRIPCIÓ:

- 1) A la recepció del club
- 2) Per internet: <https://malibu.playoffinformatica.com/activitat/14/inscripcio/nova>

TERMINI INSCRIPCIONS:

Es tancaran les llistes de recepció i d'internet el dia 18 de març.

DADES GENERALS:

Lloc: Malibú esportiu.

Direcció: Carrer de Bosch i Cardellach, 47, 08202 Sabadell, Barcelona.

Dies: 26, 27, 28 i 29 de març del 2018.

Dia 29 —> cloenda festival del campus 16h a 19h. (Exhibició als pares i “berenar”¹)

Preu cost campus: 130€ (Dinar no inclòs)

Preu menjador: 8,50€

ENTRADA: Acollida de 9h a 10h del matí. Inici del campus a partir de les 10h.

SORTIDA: 19h.

Tant l'entrada com la sortida a la recepció del Club.

A QUI VA DIRIGIT:

Patinadors/es del club nivell D, C, B i A i patinadors/es externs del club nivells D, C, B i A.

¹ Els patinadors hauran de portar beguda i menjar per compartir. Es posarà una taulà i tots farem un “pica pica”. Us informarem amb antelació del nombre de patinadors/es (els pares també estareu presents).

PRESENTACIÓ DEL PROJECTE

OBJECTIUS:

- Practicar un esport comú El Patinatge.
- Saber estar, conviure i participar en equip.
- Potenciar la participació a través diferents activitats lúdiques i esportives.

INSTAL·LACIONS ON ES REALITZARAN LES ACTIVITATS:

- Pista del gimnàs Malibú Esportiu.
- Sala 2 (activitats d'interpretació, flexibilitat, físic...)
- Piscines Malibú esportiu per realitzar l'activitat de aquagym, patinatge a l'aigua i activitats lliures.

ACTIVITATS:

- Classes de patinatge artístic 3 hores diàries amb grups reduïts per nivell de patinatge.
- Classes de grup de xous amb interpretació de la coreografia del ball.
- Psicologia Esportiva: actitud i preparació davant la competició.
- Classes de ball: Dansa, ballet, contenporani interpretació teatral.
- Salts amb ajuda de l'arnés i aprenentatge de diverses piruetes amb spiners.
- Piscina interior.

QUÈ HE DE PORTAR:

Equip d'entrenament:

- Mallot d'entrenament o faldilla de patinatge o malles de licra.
- Esportives (bambes)
- 2 parells de mitjons.
- Samarreta estreta (maniga llarga i curta)
- Jaqueta de xandall estreta o polar per abrigar-se.

Per a ús diari:

- Xandall del club o no
- Necesser (per després de dinar)

Per a la piscina:

- Tovallola de bany o barnús
- Banyador o biquini
- Xancles
- Casquet de bany
- Ulleres d'aigua
- Roba de recanvi

PLANIFICACIÓ DEL DIA:

L'horari es modificarà envers els grups de patinadors/es.

HORA	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29
9-10h	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA
10-11h	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11-11:30	Escalfament / Físic	Escalfament / Físic	Escalfament / Físic	Escalfament / Jocs dinàmics
11:30-12:30	Patinatge	Patinatge	Patinatge	Preparació Festival del campus
12:30-13:30	Patinatge	Patinatge	Patinatge	Preparació Festival del campus
13:30-14:30	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
14:30-16:00	Descans / Activitats de relaxació en el patinatge	Descans / Activitats de comunicació en el patinatge	Descans / Activitats de companyerisme en el patinatge	EXHIBICIÓ
16:00-17:00	Piscina	Patinatge	Piscina	
17:00-18:00	Patinatge	Piscina	Piscina	
18:00-19:00	Activitat cloenda	Activitat cloenda	Activitat cloenda	Berenar "pica pica"

NORMATIVA DEL CAMPUS:

- Prohibit abandonar les instal·lacions sense l'autorització d'algun responsable de l'equip.
- Possible expulsió del nen/a davant de qualsevol manifestació excloent i/o agressiva personal de l'organització o de l'entorn.
- No es retornarà el cost de l'estada no realitzada.

FORMA DE PAGAMENT:

1) A la recepció del club:

- a. Preu campus
- b. Preu menjador

2) Transferència bancària

- a. El compte bancari és: La Caixa, ES94 2100 0462 3002 0021 9466
(NOM i COGNOMS + CAMPUS).

Preu: 130€.

- Enviar còpia de rebut bancari o transferència a:

patinatge.malibu@gmail.com

IMPORTANT! El menjador només es pot pagar a la recepció del club en efectiu. (8,50€)