



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**

Caràcter autèntic

2022



CASALS
D'ESTIU

#CEMEDITERRANI

Informació general

Tipus de casal: **MULTIESPORTIU**

Setmanes: del 27 de juny fins el 2 de setembre

Servei d'acollida: de 8:00 a 9:00 en sala social

Excursió: 15 de Juliol

Preus:

Preus torns:	No Soci	Soci (10%)
Torn a 5 dies mati	104,00€	93,60€
Torn a 5 dies mati/tarda*	135,00€	121,50€
Torn a 4 dies mati	83,20€	74,88€

Preu dinar setmanal:	42,50€	
Preu tarda puntual:	20€/dia	
Preu excursió:	25€	
Preus Acollida:	Puntual	Setmanal
Torn 1 al 10	6,00€	25,00€



Edats: 2006 al 2019

Horari: de 9:00-14:00h (mati)
de 9:00-17:00h (mati i tarda) JUN,JUL i SET*

Descomptes:

Per setmanes fins a un 15%

Per germans un 5%

Acumulables els dos descomptes i amb el casal sincrodance

Informació general



Tipus de casal: SINCRODANCE

Edats: 2008 al 2016

Setmanes: del 27 de juny fins el 15 de Juliol

Horari: de 9:00-14:00h
de 9:00-17:00h

Servei d'acollida: de 8:00 a 9:00 en sala social

Excursió: 15 de Juliol

Preus:

Descomptes:

Preus torns:	No Soci	Soci (10%)
Torn 5 dies mati	116€	104,40€
Torn 5 dies mati/tarda	147€	132,30€

Per setmanes fins a un 15%
Per germans un 5%

Preu dinar setmanal:	42,50€	
Preu tarda puntual:	20€/dia	
Preu excursió:	25€	
Preus Acollida:	Puntual	Setmanal
Torn 1 al 3	6,00€	25,00€

Acumulables els dos descomptes i amb el casal multiesport

Documentació necessària



Full d'inscripció perfectament omplert.

Targeta sanitària.

Vacunació al dia.

DNI de la mare, pare o tutor.

Objectius



1. Gaudir del Club Esportiu Mediterrani a partir d'activitats lúdiques i esportives.
2. Col·laborar en la formació i millora integral del participant en les seves capacitats: motrius, cognitives, expressives, socials i afectives.
3. Crear i donar a conèixer hàbits esportius saludables de tal manera que la necessitat de la practica esportiva es prolongui més enllà del casal esportiu.
4. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
5. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, respectable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
6. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.

Continguts



- 1.EL COS: imatge i percepció
- 2.HABILITATS MOTRIUS I QUALITATS FÍSiques BÀSIQUES
- 3.ACTIVITAT FÍSICA I SALUT
- 4.EXPRESSIÓ CORPORAL
- 5.EL JOC

Objectius específics Sincrodance



Objectius específics

1. Descobrir i/o progressar en el coneixement de la natació sincronitzada i el ball modern.
2. Valorar i diversificar les pròpies possibilitats motrius.
3. Utilitzar amb eficàcia i imaginació les habilitats motrius i les capacitats físiques.
4. Superar reptes tot adaptant els moviments a les noves situacions esportives.
5. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment.
6. Cooperar en les activitats físiques i esportives.
7. Relacionar-se amb els altres d'una manera solidària i sense discriminació.
8. Respectar el material i les instal·lacions en les diferents situacions de la pràctica d'activitat física i esportiva.
9. Valorar els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física i esportiva.
10. Elaboració de produccions plàstiques i missatges visuals a partir de la percepció sensorial, la imaginació, les experiències, la realitat, les idees i les emocions.

Graella tipus

GRUPS	1	2	3	4	5	6	Sincrodance
9:00 - 10:30	Lluis vives	Lluis vives	Lluis vives	Tatami	Piscina 25	Lluis vives	Piscina
10:30-11:00	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar (11:00 a 11:30)
11:00-12:30	Piscina 12,5 i 25	Sala 3	Piscina 25	Lluis vives	Lluis vives	Piscina 25	Sala 4 (11:30-14:00)
12:30-14:00	Sala social	Piscina 25	Sala 3	Piscina 25	Tatami	Sala 2	
14:00-15:00	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
15:00-15:45	sala	sala	sala	sala	sala	sala	sala
15:45-16:45	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina

- Es una graella tipus, no necessàriament reflexa la realitat
- ** Cada dilluns es realitzaran proves de nivell de natació per separar els grups en funció del nivell

Dinars

Els dinars es realitzaran al restaurant del Club amb el següent criteri aproximat:

-Primers plats:

Llegums 1-2 cops per setmana

Verdura 1-2 cops per setmana

Pasta 1 vegada

Arròs 1 vegada

-Segons plats

Peix 1-3 cops per setmana

Ous 1-2 cops per setmana

Carn 1-3 vegades per setmana

-Postres

Fruita 3-5 vegades per setmana



Agència
de Salut Pública

PAAS

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Què cal portar?



1. Esmorzar i molta aigua
2. Banyador, casquet de bany, xancletes, tovallola. (pinces de nas per sincro)
3. Crema solar i gorra (opcional)
4. Roba còmoda per fer esport i/o ballar.
5. Samarreta del casal. (el primer dia s'entregarà les samarretes i el petate)
6. Molts somriures i moltes ganes de passar-s'ho bé.

Excursions



Grups:

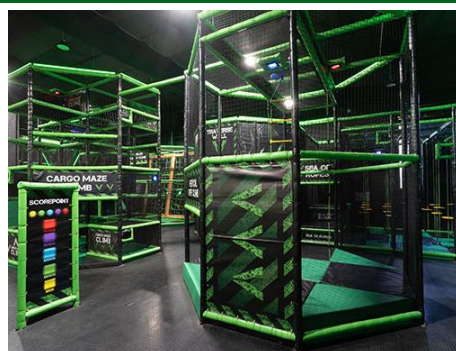
Que cal portar:

- 1- Gorra.
- 2- Aigua i esmorzar.
- 3- Samarreta casal.
- 4- Calçat adequat.
- 5- Crema Solar posada.

Desplaçament amb
autocar

- Granja d'aventura Park – Viladecavalls 40 minuts amb autocar

Excursions



Grups:

Que cal portar:

- 1- Mitjons (**important**).
- 2- Aigua i esmorzar.
- 3- Samarreta Casal.

Desplaçament amb
autocar

- Sakapara Fun Parcs – Cornellà de Llobregat 20 minuts amb autocar

Excursions



Grups:

Que cal portar:

- 1- Aigua i esmorzar.
- 2- Gorra.
- 3- Samarreta Casal.
- 4- Roba de bany.
- 5- Crema solar posada.

Desplaçament amb transport públic

- Espai de Mar Club Natació Badalona –45 minuts en tren

Contacte

Coordinadors del Casal Multiesport:

Mariangels Garcia

Jorge Vega

Coordinador del Casal Sincrodance

Maiti Serra

Ivan David

Web: <https://clubesportiumediterrani.com/>

E-mail específic del casal multiesport: casal@mediterrani1931.com

E-mail específic del casal sincrodance: natsincro@mediterrani1931.com



GRÀCIES!



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**
Caràcter autèntic