



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**
Caràcter autèntic

2023



CASALS D'ESTIU

#CEMEDITERRANI

Informació general

Tipus de casal: **MULTIESPORTIU**



Setmanes: del 26 de juny fins el 1 de setembre

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

Excursió: Setmana del 10 de Juliol

Preus:

Preus torns:	No Soci	Soci
Torn a 5 dies mati	109,00€	98,28€
Torn a 5 dies mati/tarda*	141,75€	127,57€
Torn a 4 dies mati	87,36€	78,62€

Preu dinar setmanal:	44,62€	
Preu tarda puntual:	21€/dia	
Preu excursió:	20€	
Preus Acollida:	Puntual	Setmanal
Torn 1 al 10	6,30€	26,25€



Edats: 2007 al 2020



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

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

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 Esmorzar (11:00 a 11:30)
10:30-11:00	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
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 aigua (disposem de fons al club)
- 2.Banyador, casquet de bany, xancletes, tovallola.
- 3.Crema solar i gorra
- 4.Roba còmoda per fer esport
- 5.Samarreta del casal. (el primer dia s'entregarà les samarretes i el petate, **NOM**)
- 6.Molts somriures i moltes ganes de passar-s'ho bé.

Excursions



Grups:

Que cal portar:

1- Aigua i esmorzar.

2- Samarreta casal.

Dijous 13 de Juliol.



Desplaçament amb
autocar

- La Puntual Putxinellis de Barcelona – C/ Allada Vermell 15 - 25-30 minuts aprox. amb autocar

Excursions



Grups:

Que cal portar:

1- Mitjons (**important**).

2- Aigua i esmorzar.

3- Samarreta Casal.

Dimarts 11 de Juliol.

Desplaçament amb
autocar

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

Excursions



- Ungravity – Platja de Barcelona 25-30 minuts amb autocar

Grups:

Que cal portar:

- 1- Gorra i crema solar (des de casa)
- 2- Calçat esportiu.
- 3- Aigua i esmorzar.
- 4- Samarreta Casal.

Dimecres 12 de Juliol.

Desplaçament amb
autocar

CLUB ESPORTIU MEDITERRANI

Entrega i recollida



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**
Caràcter autèntic



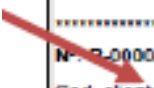
Apreciades famílies,

A continuació us informem del grups del casal i la ubicació d'entrega i recollida, en el llistat surt el número de cod. Client de la inscripció i també l'any de naixement. (el número de cod Client el podeu trobar en el tiquet d'inscripció. (al final d'aquest document us posem un exemple d'on apareix aquest número al tiquet)

Setmana de casal **1**, corresponent al període del **27 de Juny al 1 de Juliol**.

Llistat per grups.

Grup 1	Grup 2	Grup 3	Grup 4	Grup 5	Grup 6
↓2017-2018- 2019	2016-↑2017	↓2014-2015	↓2012-2013- ↑2014	2007-2008-2009- 2010-2011- ↑2012	
118776	110494	105522	97125	96191	
109162	114172	111609	118923	102675	
116606	116393	112570	119307	119300	




CLUB ESPORTIU MEDITERRANI
CIF: G08480378
C/ BEGUR 44-52
08028 BARCELONA
Telf: 034315855 Fax: 034211346

FACTURA SIMPLIFICADA

Nº: 0000423 22/06/2022

Cod. cliente: 000001

Cliente: MEDITERRANI, CLUB ESPORTIU
Nif: G08480378C

Usuario: [REDACTED]

F. Pago: Banco

Pagador: SI

1 TIKET ACOLLIDA 1 DIA 0.00
CASALS

TOTAL: 0,00

DETALLE

% IVA	Base	Importe IVA
-------	------	-------------

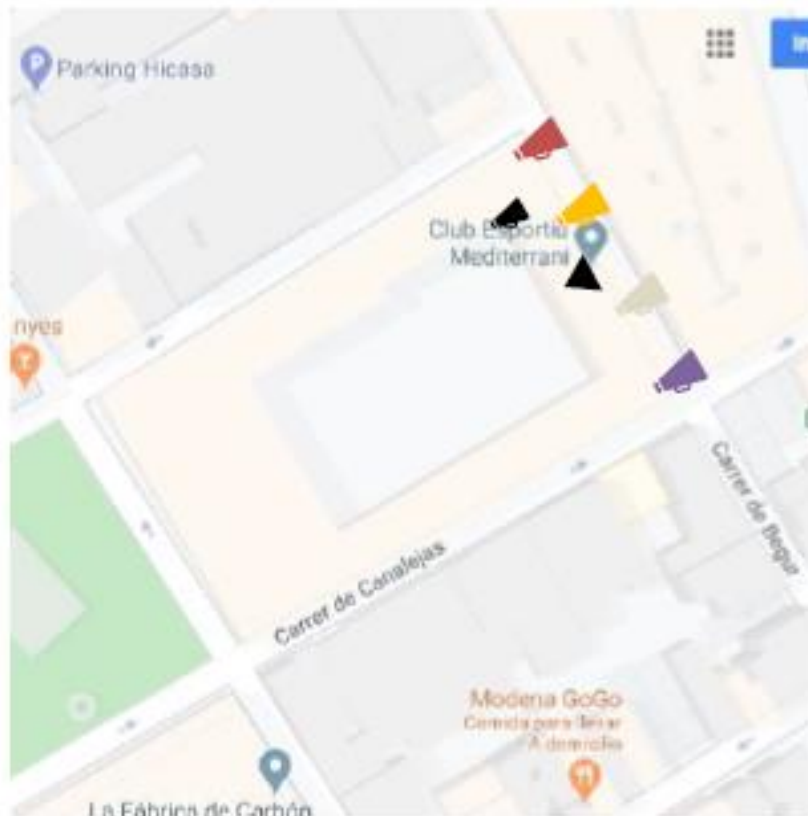
EXEMPLE D'IVA

Entrega i recollida



Ubicació entrega i recollida

Finalment l'ajuntament de Barcelona mitjançant la guàrdia urbana ens permet ocupar la via pública temporalment per les entregues i recollides del casal al carrer Begur.



- ▲ Porta del club
- ▲ Punt de trobada i recollida GRUP 1- Sala social (dintre del club)
- ▲ Punt de trobada i recollida Grup 2-C/Begur davant porta del club sortint a mà esquerra(carrer)
- ▲ Punt de trobada i recollida Grup 3- C/Begur davant porta del club sortint a mà dreta(carrer)
- ▲ Punt de trobada i recollida Grup 4 – C/Begur amb C/Bacardi(carrer)
- ▲ Punt de trobada i recollida Grup 5 – C/Begur amb C/ Canalejas (carrer)

Horari: Entrega de 9:00 a 9:05 i recollida de 13:55 a 14:00

Contacte

Coordinadors del Casal Multiesport:

Mariangels Garcia

Jorge Vega



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

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

GRÀCIES!

