



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**
Caràcter autèntic

2024



CASALS
D'ESTIU

#CEMEDITERRANI

Informació general

Tipus de casal: **MULTIESPORTIU**



Setmanes: del 25 de juny fins el 6 de setembre

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

Excursions: Del torn 2 al torn 6.

Preus:

Preus torns:	No Soci	Soci
Torn a 5 dies mati	98,28€	88,45€
Torn a 5 dies mati/tarda*	174,43€	156,98€
Torn a 4 dies mati	87,36€	78,62€
Torn a 4 dies mati/tarda*	151,52€	136,36€

Preu dinar setmanal:	Inclòs en el preu mati/tarda	
Preu tarda puntual:	21€/dia	
Preu excursió:	15€(obligatori)	
Preus Acollida:	Puntual	Setmanal
Torn 1 al 11	6,30€	26,25€



Edats: 2008 al 2021



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.



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	Cavall Bernat	Josep Tous	Josep Tous	Tatami	Piscina 25	Josep Tous	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	Josep Tous	Josep Tous	Piscina 25	Sala (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 Recreativa	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 de 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.
- 3-Gorra
- 4-Crema de sol
- 5, 12, 19 i 26 de Juliol.**

Desplaçament amb
autocar

- Camp de Beisbol Carlos Pérez –10 minuts aprox. amb autocar

Excursions



Grups:

Que cal portar:

1- Mitjons (**important**).

2- Aigua i esmorzar.

3- Samarreta Casal.

11, 25 i 31 de Juliol.

Desplaçament amb
autocar

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

Excursions



- Grups:
Que cal portar:
1- Mitjons (**important**).
2- Aigua i esmorzar.
3-Roba esportiva
3 i 17 de Juliol

Desplaçament amb
autocar

- c/ del oficis,1 Gavà –Desplaçament amb autocar 20´

Entrega i recollida



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**

Caràcter autèntic

**CASALS
D'ESTIU**

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 44-82
08028 BARCELONA
Telf: 034215855 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 TIGUET ACOLLIDA 1 DIA CASALS 0,00

TOTAL: 0,00

DETALLE

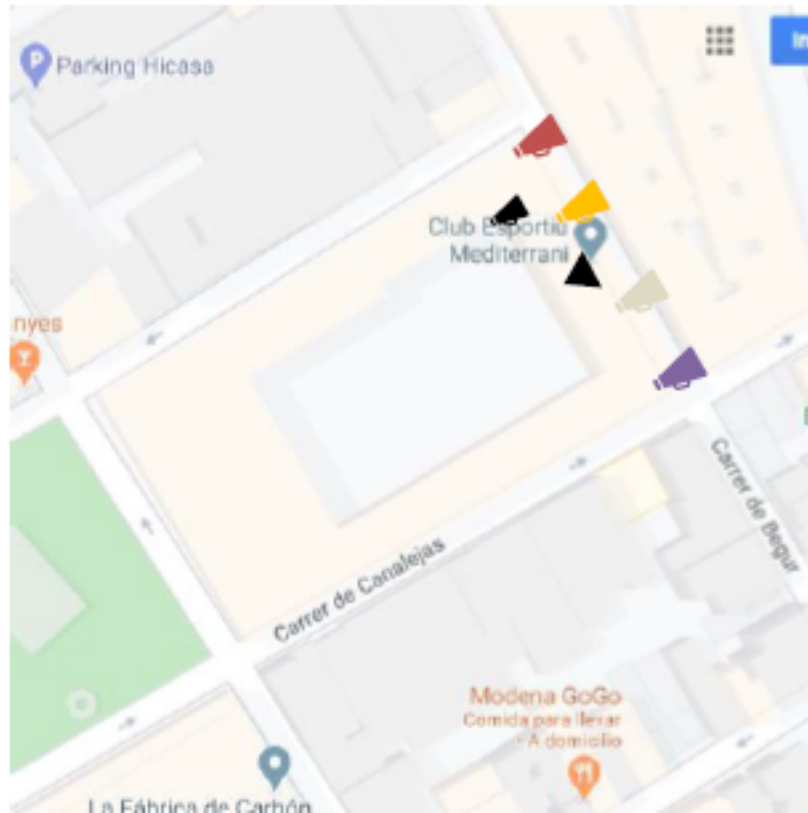
% IVA	Base	Importe IVA
EXEMPTA D'IVA		

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:
Jorge Vega



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

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

Informació general



Tipus de casal: **SINCRODANCE**

Edats: 2010 al 2018

Setmanes: del 25 de juny fins el 12 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: Torn 2 i 3

Preus:

Descomptes:

Preus torns:	No Soci	Soci (10%)
Torn 4 dies mati	97,44€	87,69€
Torn 4 dies mati/tarda	151,52€	136,36€
Torn 5 dies mati	124,20€	111,78€
Torn 5 dies mati/tarda	194€	174,60€

Per setmanes fins a un 15%

Per germans un 5%

Acumulables els dos descomptes i amb el casal multiesport

Preu dinar setmanal:	Inclòs en el preu mati/tarda	
Preu tarda puntual:	20€/dia	
Preu excursió:	Inclusa en el preu.	
Preus Acollida:	Puntual	Setmanal
Torn 1 al 3	6,30€	26,25€

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.

Excursions



Grups:

Que cal portar:

- 1- Aigua i esmorzar.
- 2- Samarreta Casal.
- 3- Roba de bany.

11 de Juliol

Desplaçament amb
transport públic

- Salting Hospitalet –transport públic 25 min

Excursions



- Indoorwall Climbing Hospitalet

Grups:

Que cal portar:

- 1- Aigua i esmorzar.
- 2- Samarreta Casal.
- 3- Roba de bany.

5 de Juliol

Desplaçament amb
transport públic

Contacte



Coordinador del Casal Sincrodance

Maiti Serra

Ivan David

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

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

GRÀCIES!



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**

Caràcter autèntic