



CAMPUS D'ESTIU

TEMPORADA
2023 - 2024



COORDINACIÓ ESCOLA DE HOCKEY

INFORMACIÓ GENERAL

Benvolgudes famílies, ens complau informar-vos que ja ho tenim tot apunt pel campus d'estiu.

Abans però, us expliquem quina serà l'estructura del campus de tecnificació.

Com cada campus, tindrem convidats d'alt nivell on ensenyaran tècniques i habilitats que s'aplicaran posteriorment al camp.

Cada setmana estarà enfocada en una temàtica diferent i es realitzaran **activitats especials cada divendres de la setmana.**

MATÍ 9h a 13.30h

Durant el matí es realitzaran **entrenaments** tant per millorar la **tècnica individual** com per millorar el **joc en equip** amb diferents activitats i estils d'entrenament diferents.

Tindrem una estona que anirem a la **piscina** del Terrassasports

DINAR 13.30h a 15h

El dinar tindrem habilitats uns **microones per esclafar els dinars** si es convenient i es dinarà a unes taules a la ombra fresquets. A primera hora del matí els participants del campus podran **deixar el seu taper i menjar a les neveres.**

Cap al final del dossier, trobareu una proposta de menú per agafar idees del que podeu fer pel vostres fills/filles.

TARDA 15h a 17h

Durant la tarda els participants de categories superiors farà un **visualitzat de varis videos** al projector sobre el que es treballarà el dia següent i veure que es el que s'ha de millorar.

Els més menuts de la casa també **faran tàctica de manera més lúdica** i entretinguda. Després del visualitzat de video es faran activitats de lleure relacionades amb el acondicionament físic del jugador.

EQUIP DE MONITORS



Lautaro - Coordinador



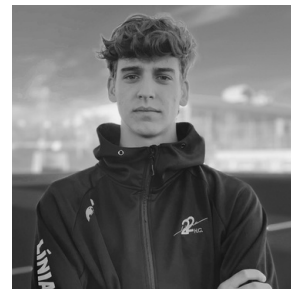
Laia - Coordinadora



Mireia - Monitora



Hanna - Monitora



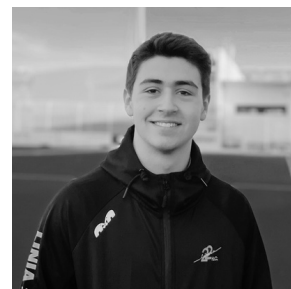
Pol - Monitor



Toni - Monitor



Bruna - Monitora



Ferran - Monitor



ivet - Monitora



Martina - Monitora

SETMANES

Juny

dimarts 25 - divendres 28

Juliol

dimarts 2 - divendres 5

Juliol

dilluns 8 - divendres 12

Juliol

dilluns 15 - divendres 19

Juliol

dilluns 22 - divendres 26

**Dilluns dia 1 de juliol, al ser festa exclusivament a
Terrassa es farà campus igualment amb el preu apart de
la respectiva setmana. Matí: 24€ i Dia complet: 35€**

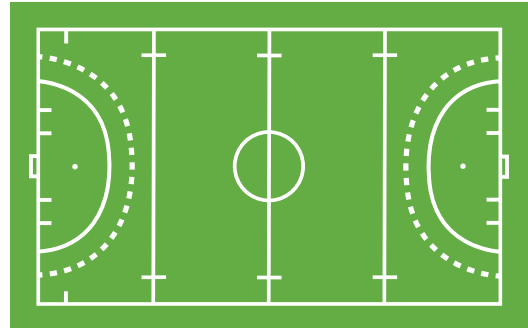
ESPECÍFICS AMB JUGADORS D'ALT NIVELL



QUÈ HEM DE PORTAR?

Per la tecnificació al camp:

- Calçat esportiu
- Protector bucal
- Espinilleres
- Gua (opcional)
- Stick de hockey
- Cantimpleres amb aigua per hidratar-se bé
- Portar crema solar posada de casa



Piscina Terrassasports

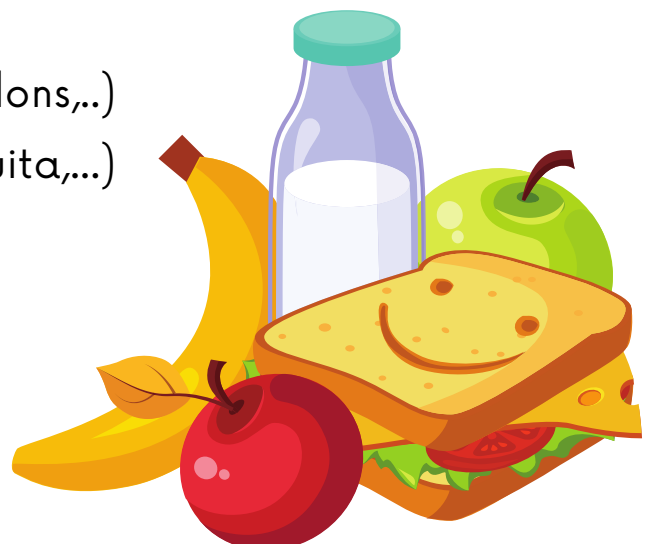
- Banyador/bikini
- Tovallola
- Xancletes
- Una muda de recanvi
- Crema Solar



Àpats

(Venir ben esmorzats de casa per aforntar els entrenaments)

- Esmorzar lleuger
- Dinar amb tàper (coberts, tovallons,..)
- Berenar, un snack (fruits secs, fruita,...)
- Aigua



PROPOSTA DE MENÚ PER PORTAR DESDE CASA

El dinar tindrem habilitats uns microones per esclafar els dinars si es convenient I es dinarà a unes taules a la ombra fresquets.
A primera hora del matí els participants del campus podran deixar el seu taper I menjar a les neveres.

Us deixem una proposta de menú per agafar idees del que podeu fer pels vostres fills/filles.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<ul style="list-style-type: none">• VERDURA• PATATA• CARN	<ul style="list-style-type: none">• PASTA• VERDURA• PEIX	<ul style="list-style-type: none">• VERDURA• ARRÒS• CARN	<ul style="list-style-type: none">• LLEGUM• VERDURA• PEIX	<ul style="list-style-type: none">• VERDURA• PATATA• OU
FRUITA	IOGURT	FRUITA	IOGURT	FRUITA



DONEM-LI IMPORTÀNCIA A LA HIDRATACIÓ

PREUS

5% DE DESCOMPTE PER SEGON FILL INSCRIT

Dilluns dia 1 de juliol al ser festa exclusivament a errassa es farà campus igualment amb el preu apart de la respectiva setmana. Matí: 24€ i Dia complet: 35€

SOCIS

EL PREU ES ACUMULUATIU PER SETMANES

		MATÍ	TOT EL DIA
SETMANA 1.	25 de juny al 28 de juny	75€	120€
SETMANA 2.	2 de juliol al 5 de juliol	150€	240€
SETMANA 3	8 de juliol al 12 de Juliol	250€	394€
SETMANA 4	15 de Juliol al 19 de Juliol	340€	525€
SETMANA 5	22 de juliol al 26 de juliol	440€	680€

NO SOCIS

		MATÍ	TOT EL DIA
SETMANA 1.	25 de juny al 28 de juny	90€	145€
SETMANA 2.	2 de juliol al 5 de juliol	180€	290€
SETMANA 3	8 de juliol al 12 de Juliol	300€	475€
SETMANA 4	15 de Juliol al 19 de Juliol	390€	615€
SETMANA 5	22 de juliol al 26 de juliol	480€	775€

PER DIES

SOCI

- MATÍ 21€
- DIA COMPLET 33€

NO SOCI

- MATÍ 25€
- DIA COMPLET 40€

PER SETMANES

SOCI

- SETMANA 1 I 2
75€ NOMÉS MATÍ
120€ DIA COMPLET

- SETMANES 3/4/5
95€ NOMÉS MATÍ
150€ DIA COMPLET

PER SETMANES

NO SOCI

- SETMANA 1 I 2
90€ NOMÉS MATÍ
144€ DIA COMPLET

- SETMANES 3/4/5
115€ NOMÉS MATÍ
185€ DIA COMPLET



ACAMPADA

ACTIVITAT VOLUNTÀRIA

Us informem que el dijous dia 11 de juliol, es farà l'acampada del campus d'estiu al club.

per sopar l'equip de monitors prepararà una barbacoa on s'inclourà per sopar una hamburguesa completa, beguda, pica pica, i fruita.

El dia següent pel matí esmorzarem tots plegats al club. Farem jocs i activitats de nit i hi haurà un espectacle de ball que els nens hauràn preparat durant tota la setmana.

El cost de l'activitat serà de 10€ per nen/a, que es recolliran el mateix dia pel matí.

Qualsevol intolerància/al·lèrgia feu-nos-ho saber en l'últim document del dossier.

Jo mare/pare del
nen/a autoritzo a
l'equip de monitors a fer-se càrrec del meu fill de
20.30h fins a l'hora de recollida del dia següent.

Número de contacte:

Firmat:

Data:.....



QUÈ S'HA DE PORTAR

- Sac de dormir
- Estoreta aïllant
- Llanterna
- Pijama
- TOT EL MATERIAL PEL DIA SEGÜENT





CONTACTE

NOM DEL FILL/A

PARE/MARE

NÚMERO DE CONTACTE

CORREU

ALLÈRGIES SI / NO

MEDICAMENTS SI / NO

CONSENTIMENT

- AUTORITZO A L'EQUIP DE MONITORS A ANAR DESDE EL CLUB AL TERRASSASPORTS A LA PISCINA
- AUTORITZO QUE EL MEU FILL/A SURTI EN VIDEOS DEL CLUB
- VULL REBRE NOTÍCIES DEL QUE ES FA CADA DIA AL CAMPUS
- VULL ESTAR INFORMAT PREVIAMENT DEL QUE ES FARÀ CADA SETMANA
- AUTORITZO AL MEU FILL/FILLA A SORTIR DEL CLUB AMB L'EQUIP DE MONITORS I EL CAMPUS PER REALITZAR QUALSEVOL ACTIVITAT AMB PREVI AVÍS A LES FAMILIES
- AUTORITZO ALS COORDINADORS DEL CAMPUS DE FER ÚS DEL MEU CONTACTE SI PER ALGÚN MOTIU IMPORTANT HAN DE CONTACTAR AMB LA FAMILIA.

SIGNATURA

PARE/MARE

RECEPCIÓ DEL CLUB

DATA

DATA

Aquesta autorització haurà de ser entregada a la recepció del club en el moment de pagament.

PASOS A SEGUIR

PER L'INSCRIPCIÓ AL CAMPUS

1

Inscripció formulari
CAMPUS D'ESTIU 2024



2

OMPLIR EL FULL DE
CONSENTIMENT ADJUNT EN
AQUEST DOSSIER

3

EN AL CAS DE FER L'ACAMPADA
FIRMAR L'AUTORITZACIÓ

4

FER EL **PAGAMENT** A RECEPCIÓ O NUMERO DE
COMPTE BANCARI ADJUNT AL FINAL DEL DOCUMENT
ABANS DEL 19 DE JUNY

5

A RECEPCIÓ S'HA DE PORTAR:

- FULL DE CONSENTIMENT
- AUTORITZACIÓ ACAMPADA

INFORMACIÓ EXTRA

1

NUMERO DE COMPTE BANCARI
ES38 0081 0062 8000 0202 0609

CONCEPTE DE LA TRANSFERÈNCIA:
NOM I COGNOM NEN/A + CAMPUS

2

EN EL PREU DEL CAMPUS
S'INCLOU LA SAMARRETA
D'ENTRENAMENT

