

# ESTIU 2020



  
clubtennis  
NATACIÓ SANT CUGAT

**LES NOSTRES ACTIVITATS**  
*On millor que al CTNSC?*



# ÍNDEX

INTRODUCCIÓ .....	3
SUMMER KIDS .....	4
INTENSIU DE TENIS .....	6
INTENSIU DE PÀDEL .....	8
STAGE DE COMPETICIÓ DE TENIS .....	10
ESCOLES D'ADULTS .....	12
DADES GENERALS .....	13





## INTRODUCCIÓ

Aquest estiu, més que mai, els nostres nens, nenes i joves necessiten gaudir d'una bona proposta d'activitats esportives i d'esbarjo, com les que us ofereix el Club Tennis Natació Sant Cugat.

Les nostres activitats d'estiu són l'ajuda perfecte perquè els pares puguin compaginar la feina amb el temps lliure dels fills. Són programes molt complets que, a més de garantir la diversió dels nens de totes les edats, també són una gran font d'aprenentatge pels nostres alumnes que, a més de la gran quantitat d'esports que practicaran, també podran aprendre altres coses tan importants com la cooperació entre iguals, l'empatia i la responsabilitat, guanyar independència i, a poc a poc, valer-se per si mateixos i socialitzar amb altres nens. Realment creiem que les nostres activitats d'estiu són una molt bona oportunitat pels joves i petits d'aprendre, créixer i divertir-se!

Ens complau presentar-vos aquest dossier amb tota la informació necessària per conèixer les diferents activitats que organitzem i els seus objectius, tant esportius com pedagògics. Tot el que us proposem té una doble finalitat: l'educació esportiva i la diversió. Per a nosaltres, el més important és que les activitats que es facin comportin un aprenentatge significatiu per a tots els participants. I, perquè sigui així, cal que el seu disseny i la professionalitat dels monitors garanteixin el benestar i la seguretat de tots els participants i plantejant objectius educatius que s'assoleixin a través d'una metodologia i una programació adequada.

Enguany, que la nostra societat ha patit la batzegada del Covid-19, hem pres la decisió de mantenir els preus de l'estiu passat, sense augmentar-los, amb l'objectiu de facilitar l'accés del major nombre possible de participants a les nostres activitats d'estiu.

Us convidem a llegir aquest dossier, on trobareu tota la informació que necessiteu.



## SUMMER KIDS

*Per a nens entre 3 i 8 anys. Nascuts entre 2012 i 2017.*

Amb la filosofia que ens caracteritza, proposem un campus esportiu dirigit pels nostres monitors i impartit totalment en anglès. Els responsables de cada grup s'expressaran i explicaran les activitats en anglès, adaptant-se al nivell dels participants i a les necessitats de l'activitat en concret.

L'objectiu és que els nois i noies integrin l'anglès d'una forma divertida, a través de la pràctica esportiva.

Les activitats principals del Summer Kids són:

### TENIS

El tennis és l'esport de la casa. Entenem que els participants a les nostres estades tenen interès en iniciar-se en aquest esport i adquirir un cert domini i perfeccionament, ja que alguns d'ells porten temps de pràctica. Amb els que s'inicien, els nostres objectius prioritaris són que es familiaritzin amb la raqueta, coneguin els fonaments tècnics i tàctics de l'esport i les normes més elementals.

### PÀDEL

El pàdel és un esport que està creixent i, en el nostre campus esportiu, també volem que tingui presència. A partir de 7 anys introduïm aquest esport d'una manera molt fàcil i jugada, en funció de les necessitats del grup. Per aquest esport no és obligatori que els participants aportin la pala de pàdel.





## **PISCINA**

En el cas de la natació, les activitats amb els més petits són dirigides principalment amb formes jugades. Els aprenentatges principals són la posició del cos a l'aigua, entrades a l'aigua, respiració i desplaçaments. Amb els més grans, es procura integrar jocs aquàtics combinats amb la tècnica d'estils.

## **ESPORTS**

La secció d'esports és una de les que més agraden als participants. Partim de l'objectiu que practiquin i experimentin el màxim nombre possible d'esports, ja que entenem que és el més interessant en aquestes edats. En tots els esports, es busquen objectius que permetin als participants adquirir coneixements bàsics sobre els mateixos. Per assolir-ho, ens ajudem del joc pre-esportiu, mitjançant modificacions del reglament, del material, de l'espai de joc, etc.

## **JOCS**

El concepte jocs inclou múltiples formes jugades com: gimcanes, grans jocs, jocs de pistes, jocs tradicionals, tallers de manualitats, etc. Una hora dedicada a potenciar la imaginació, la relació entre participants, i com no, passar-s'ho d'allò més bé.

## **TENS DUBTES?**

Contacta amb el responsable de l'activitat.

**Marc Llonch**

T. 617 72 19 49 · @ [mllonch@ctnsc.org](mailto:mllonch@ctnsc.org)





## INTENSIU DE TENIS

*Per a nens entre 8 i 15 anys. Nascuts entre 2004 i 2012.*

El cursset de tenis del nostre club es presenta com una activitat per aquells nens i nenes que viuen aquest esport com un repte d'aprenentatge i que volen continuar la millora tècnica i tàctica durant els mesos de vacances.

Amb un treball en grups reduïts, es realitza un seguiment tècnic als alumnes, treballant de forma dinàmica i entretinguda al llarg de tot el matí.

### OBJECTIUS PRINCIPALS

- Continuar amb la progressió tenística dels alumnes.
- Assolir els aprenentatge tècnics i tàctics bàsics.
- Potenciar aspectes afectius i socials entre els alumnes, com la col·laboració, el respecte o la integració.
- Vetllar pels bons hàbits físico-esportius, en aspectes com la higiene, l'alimentació, l'ordre, etc.
- Gaudir de la pràctica esportiva en època de vacances.





Durant el matí es realitzaran dues hores de tennis, adaptades al nivell i intensitat dels alumnes. A banda d'aquestes dues hores, es practicaran les següents activitats:

### **NATACIÓ**

Es treballaran les nocions bàsiques d'aquest esport i servirà com un treball de compensació diari per reforçar els grups musculars implicats en l'esport del tennis.

### **ESPORTS**

Durant poc més d'una hora diària, els participants treballaran diferents jocs i formes jugades d'altres esports. És un espai que serveix per treballar la cohesió de grup, així com altres habilitats que el propi esport del tennis no desenvolupa tant.

Per aquells alumnes que facin el torn de tarda, l'objectiu de les sessions de la tarda és augmentar aquest treball tècnic però, sobretot, orientar-ho cap a les competicions internes més lúdiques, així com jocs i activitats diverses.

### **TENS DUBTES?**

Contacta amb el responsable de l'activitat.

**Mariano Medici**

T. 625 22 40 56 · @ [escolatenis@ctnsc.org](mailto:escolatenis@ctnsc.org)





## INTENSIU DE PÀDEL

*Per a nens entre 8 i 15 anys. Nascuts entre 2004 i 2012.*

El curs de pàdel ofereix als nostres alumnes un espai on treballar aquest esport tan social, però a la vegada, es presenta com una activitat per aquells nens i nenes que viuen aquest esport com un repte d'aprenentatge i que volen continuar la millora tècnica i tàctica durant els dies de vacances.

Amb un treball en grups reduïts, es realitza un seguiment tècnic als alumnes, treballant de forma dinàmica i entretinguda al llarg de tot el matí.

### OBJECTIUS PRINCIPALS

- Assolir els aprenentatges tècnics i tàctics bàsics del joc.
- Continuar amb la progressió de pàdel que s'ha après durant el curs.
- Potenciar aspectes afectius i socials entre els alumnes, com la col·laboració, el respecte o la integració.
- Vetllar pels bons hàbits físico-esportius, en aspectes com la higiene, l'alimentació, l'ordre, etc.
- Gaudir de les vacances.





Durant el matí es realitzaran dues hores de pàdel, adaptades al nivell i intensitat dels alumnes. A banda d'aquestes dues hores, es practicaran les següents activitats:

## **NATACIÓ**

Es treballaran les nocions bàsiques d'aquest esport i servirà com un treball de compensació diari per reforçar els grups musculars implicats en l'esport del pàdel.

## **ESPORTS**

Durant poc més d'una hora diària, els participants treballaran diferents jocs i formes jugades d'altres esports. És un espai que serveix per treballar la cohesió de grup, així com altres habilitats que el propi esport del pàdel no desenvolupa tant.

Per aquells alumnes que facin el torn de tarda, l'objectiu de les sessions de la tarda és augmentar aquest treball tècnic però, sobretot, orientar-ho més cap a les competicions internes més lúdiques, així com jocs i activitats diverses. Americanes i jocs divertits omplen les tardes d'aquest intensiu.

## **TENS DUBTES?**

Contacta amb el responsable de l'activitat.

**Juan Alday**

T. 666 84 53 77 · @ [escolapadel@ctnsc.org](mailto:escolapadel@ctnsc.org)



## STAGE DE COMPETICIÓ DE TENIS

*La participació en aquestes activitats ho decideix la direcció de l'escola.*

La competició té cabuda entre les nostres activitats per a socis. Aquells alumnes que durant l'any han format part de les nostres escoles de competició tenen un lloc a l'estiu on poder seguir competint i millorant les seves nocions tenístiques.

### OBJECTIUS PRINCIPALS

- Continuar amb la progressió tenística dels alumnes.
- Competir amb més càrrega.
- Millorar els aspectes mentals i físics durant la competició.
- Potenciar aspectes afectius i socials entre els alumnes, com la col·laboració, el respecte o la integració.
- Vetllar pels bons hàbits físico-esportius, en aspectes com la higiene, l'alimentació, l'ordre, etc.
- Gaudir de la pràctica esportiva en època de vacances.





Oferim dos stages de competició:

### **STAGE DE COMPETICIÓ A**

Adreçat als components de la competició A, l'stage d'estiu és un complement per aprofitar les vacances per competir cada setmana que s'apunten els vostres fills.

Horari: De 9.00 a 18.00.

**Per la tarda s'oferirà un stage pels més grans. Per a més informació, contactar amb el responsable del stage.**

### **TENS DUBTES?**

Contacta amb el responsable de l'activitat.

***Jimmy Knuckey***

T. 697 52 84 67 · @ [escolatenis@ctnsc.org](mailto:escolatenis@ctnsc.org)

### **STAGE DE COMPETICIÓ BASE**

Tots els integrants de la nostra àrea de competició base tenen també un espai a l'estiu on poder practicar. L'opció de competició és opcional cada setmana. Els alumnes complementaran el treball tenístic amb una sessió diària de preparació física.

Horari: De 15.30 a 18.00.

**Per aquells alumnes que vulguin continuar a la tarda amb la pràctica esportiva, contactar amb el responsable del stage.**

### **TENS DUBTES?**

Contacta amb el responsable de l'activitat.

***Mariano Medici***

T. 625 22 40 56 · @ [escolatenis@ctnsc.org](mailto:escolatenis@ctnsc.org)





## ESCOLES D'ADULTS

Els adults també poden seguir treballant els seu esport -tant tennis com pàdel- durant l'estiu. Creiem que el mes de juliol és un bon moment per seguir amb les millores tècniques, iniciar-se en qualsevol dels dos esports de raqueta o muntar una classe entretinguda amb un grup de socis o sòcies.

### TENIS

Oferim classes de dilluns a divendres, de 19.30 a 21.00, en grups de 3 o 4 persones. Es podrà escollir un dia a la setmana i els grups es faran en funció dels nivells. És imprescindible fer la inscripció a la Recepció del club abans de començar el curs.

### PÀDEL

L'escola de pàdel d'adults de l'estiu s'ofereix seguint els horaris del curs. Es formaran grups de 3 o 4 persones segons la demanda i el nivell dels participants.

Oferim classes de dilluns a divendres, de 19.00 a 20.00, de 20.00 a 21.00 i de 21.00 a 22.00.

En cas de voler classes fora d'aquesta horari cal contactar amb el coordinador.

### TENS DUBTES?

Contacta amb el responsable de l'activitat.

#### TENIS

*Mariano Medici*

T. 625 22 40 56

@ [escolatenis@ctnsc.org](mailto:escolatenis@ctnsc.org)

#### PÀDEL

*Juan Alday*

T. 666 84 53 77

@ [escolapadel@ctnsc.org](mailto:escolapadel@ctnsc.org)





## DADES GENERALS

### SETMANES DE L'ESTIU

1a setmana	del 29 de juny al 3 de juliol
2a setmana	del 6 al 10 de juliol
3a setmana	del 13 al 17 de juliol
4a setmana	del 20 al 24 de juliol
5a setmana	del 27 al 31 de juliol
6a setmana	del 31 d'agost al 4 de setembre
7a setmana	del 7 al 10 de setembre

\* En el cas de la 6a i 7a setmana, caldrà un mínim d'inscrits per dur a terme l'activitat

\*\* La 7a setmana és de 4 dies.

### TORNS

Els intensius i el Summer Kids consten de tres torns:

Matí	Matí+Dinar	Tot el dia
------	------------	------------

### HORARIS

Tots els pares i mares tenen l'opció de pàrquing a partir de les 8.30 del matí (servei gratuït). Arribada i recollida habitual dels participants a la zona de bosc. En cas de pluja, l'arribada serà al teatre.

Horaris	Arribada	Recollida
Matí	de 8.30 a 9.00	de 13.45 a 14.00
Matí+Dinar	de 8.30 a 9.00	de 15.00 a 15.30
Tot el dia	de 8.30 a 9.00	de 17.00 a 17.30

La resta d'activitats tenen un horari propi que s'especifica en el seu apartat.





## TARIFES

### Summer Kids

Setmana de 4 dies	SOCI	NO SOCI
Matí	85€	125€
Matí+Dinar	130€	190€
Tot el dia	160€	215€

Setmana de 5 dies	SOCI	NO SOCI
Matí	100€	145€
Matí+Dinar	155€	220€
Tot el dia	190€	225€

### Intensiu de tenis i pàdel

Setmana de 4 dies	SOCI	NO SOCI
Matí	95€	140€
Matí+Dinar	140€	215€
Tot el dia	170€	225€

Setmana de 5 dies	SOCI	NO SOCI
Matí	110€	165€
Matí+Dinar	165€	255€
Tot el dia	200€	265€

### Stage de competició

Preu per setmana	210€
------------------	------

\* la inscripció al campionat de cada setmana es cobrarà a part.

### Stage de competició base

Preu per setmana	132€
------------------	------

\* la inscripció al campionat de cada setmana es cobrarà a part.

### Escola d'adults

Tenis (exclusiu socis)	71€
------------------------	-----

\* aquest preu correspon a 4 classes al mes.

Pàdel (exclusiu socis)	70€
------------------------	-----

\*aquest preu correspon a 4 classes en el mes.





## DESCOMPTE I INSCRIPCIONS

En aquest any tan complicat, el CTNSC ha fet un esforç mantenint els preus de la temporada passada i aplicant més descomptes, facilitant a tothom la inscripció a les nostres activitats d'estiu.

### SOCIS

El segon germà tindrà un 10% de descompte. A partir del tercer germà aplicarem un 15%.

20% de descompte a partir de dues setmanes\*.

30% de descompte a partir de tres setmanes\*.

20% de descompte respecte al preu de no soci per a nets de socis.

**Es facturarà el 50% de l'activitat en el moment de la inscripció i la resta, en la següent facturació.**

**En cas de baixa, un cop facturat, no es retornarà l'import de la inscripció.**

\*(no aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori)

### NO SOCIS

Mantenim preus de l'any passat.

La inscripció es realitzarà a la nostra web, [www.ctnsc.org](http://www.ctnsc.org), a través de la passarel·la de pagament. Es cobrarà el 100% de la inscripció en el moment de formalitzar-la.

**En cas de baixa, un cop facturat, no es retornarà l'import de la inscripció.**





## **NORMATIVA**

- Cada participant tindrà un punt de trobada i recollida, una zona marcada on cada dia serà rebut per un monitor/a i recollit pels pares. La zona escollida és el bosc de l'entrada o zona pícnic. El primer dia de campus s'especificarà quina és aquesta zona; quan arribeu al club, de seguida sereu atesos pels responsables i guiats fins el punt de trobada.
- La inscripció al campus no dona drets de soci ni als inscrits ni als pares o acompanyants, és a dir, no es pot gaudir de les instal·lacions (frontó, tenis, piscina, sala de joc, terrassa, etc.) pel fet d'estar inscrit, a excepció del servei de bar-restaurant, que és obert als no socis, una vegada acaba l'activitat.
- Pel bon funcionament de les activitats, no és permès estar al mateix lloc on el vostre fill/a està realitzant una activitat concreta.
- No es permetrà el joc amb consoles, Mp3 o similars durant el transcurs de les estades.
- En cas que sigui necessari donar al nen/a un medicament, cal que ho comuniqueu en el moment de la inscripció, de la mateixa manera que possibles al·lèrgies o altres observacions importants dels vostres fills/es. No es donarà cap medicament sense prèvia autorització escrita i degudament signada pel pare/mare o tutor.
- Es prega que en cas que vingui una altra persona a recollir el nen/a ho comuniqueu al responsable de grup per escrit a primera hora.
- Recordeu que les places són limitades.
- En cas d'observar la presència de polls al vostre fill/a, preguem ho comuniqueu el més aviat possible a l'organització.





- Es prega que els participants no portin objectes de valor a les estades. Tampoc és recomanable que disposin de diners.
- L'organització es reserva el dret a donar de baixa a qual-sevol inscrit que de forma greu alteri la convivència o el manteniment de les instal·lacions.
- Un cop tancades les places no s'acceptarà cap canvi de dates ni retorn de diners.

### **MATERIAL NECESSARI**

- Una bossa còmoda, tipus motxilla.
- Pantaló curt i samarreta, preferentment de colors clars. Tota la roba ha d'anar marcada amb el nom del nen/a. Evitar portar equipacions esportives.
- Calçat còmode (bambes), pels més petits preferible amb velcro.
- Banyador, casquet de bany i tovallola o barnús. Important també portar xanquetes.
- Raqueta de tennis adequada a l'edat. La raqueta de pàdel és obligatòria a partir dels 8 anys.
- Bossa de plàstic per la roba mullada.
- Un muda de recanvi pels més petits.
- Esmorzar (petit entrepà, fruita o suc).
- Crema protectora: els nens/es hauran de venir amb la crema solar posada de casa.
- Els alumnes que participin en els intensius hauran de portar la raqueta o pala adequada per la pràctica esportiva.





## **EL DINAR**

Hi ha dos horaris de dinar: a les 13.00 i a les 14.00. En funció de l'edat, adaptarem l'horari als participants.

Les racions s'adaptaran a les característiques individuals del nen/a. En general, la beguda que se servirà serà aigua, amb excepció d'algun dia concret que es podrà servir un refresc. Respecte al menú, busquem una mica de varietat, que mengin de tot, però procurant que siguin coses que els agradin.

Tindreu el menú setmanal a la vostra disposició.

### **TENS DUBTES GENERALS?**

Contacta amb Recepció.

T. 93 674 14 53 · @ [recepcio@ctnsc.org](mailto:recepcio@ctnsc.org)





**ctn**  
clubtennis  
NATACIÓ SANT CUGAT



**CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT**

clubtennis  
NATACIÓ SANT CUGAT

Camí del Crist Treballador s/n · 08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)



[www.ctnsc.org](http://www.ctnsc.org)