

ESTIU 2022



**ACTIVITATS D'ESTIU 2022**  
*On millor que al CTNSC?*

# ÍNDEX

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓ .....</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>SUMMER KIDS .....</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>INTENSIU DE TENIS .....</b>            | <b>7</b>  |
| <b>INTENSIU DE PÀDEL .....</b>            | <b>8</b>  |
| <b>INTENSIU DE DANCE .....</b>            | <b>9</b>  |
| <b>STAGE DE COMPETICIÓ DE TENIS .....</b> | <b>10</b> |
| <b>ESCOLES D'ADULTS .....</b>             | <b>12</b> |
| <b>DADES GENERALS .....</b>               | <b>14</b> |

# INTRODUCCIÓ

Aquest estiu, 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 perfecta perquè els pares puguin compaginar la feina amb el període vacacional dels seus fills. Són programes molt complets que, a més de garantir la diversió dels nens i nenes de totes les edats, també són una gran font d'aprenentatge pels nostres alumnes que, a més de la gran quantitat d'esports que practican, 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. Perquè això sigui així, cal que el seu disseny i la professionalitat dels monitors garanteixin el benestar i la seguretat de tots els participants, alhora que plantegen objectius educatius que s'assoleixin a través d'una metodologia i una programació adequada.

Enguany mantenim una proposta atractiva per a tots els socis i sòcies, amb uns preus assequibles i amb l'objectiu de facilitar l'accés a les nostres activitats d'estiu del nombre més gran possible de socis. Us convidem a llegir aquest dossier, on trobareu tota la informació que necessiteu.



SUMMER  
KIDS



& INTENSIVUS

# SUMMER KIDS

*Per a nens entre 3 i 8 anys. Nascuts entre 2014 i 2019.*

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 tenis 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.

# INTENSIU DE TENIS

*Per a nens entre 8 i 15 anys. Nascuts entre 2006 i 2014.*

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 tenis, adaptades al nivell i intensitat dels alumnes. A banda d'aquestes dues hores, es practican 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 tenis.

## 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 tenis 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.

# INTENSIU DE PÀDEL

*Per a nens entre 8 i 15 anys. Nascuts entre 2006 i 2014.*

El curset 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 aprenentatge 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 practican 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.



# INTENSIU DE DANCE

*Per a nens entre 8 i 15 anys. Nascuts entre 2006 i 2014.*

L'Intensiu de dance representa una alternativa als nens i nenes que vulguin gaudir del ball durant l'estiu. Es treballaran diferents disciplines com hip hop, dansa, balls de saló, etc. Lluny de la raqueta oferim una versió d'expressió corporal i moviment seguint les instruccions de la professora. Aprendran a seguir coreografies i es divertiran al ritme de la música.

## OBJECTIUS PRINCIPALS

- Aprenentatge de les tècniques de ball
- Progressió en diferents estils
- Potenciar aspectes afectius i socials entre alumnes
- Vetllar pels bons hàbits fisicoesportius
- Gaudir de les vacances

## 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 tenis.

## 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 tenis no desenvolupa tant.



STAGE COMPETITION

TENNIS

# 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. Amb l'opció de competir cada setmana. Tot el grup disposarà d'acompanyament als campionats setmanals.

### 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 competir és opcional cada setmana. Els alumnes complementaran el treball tenístic amb una sessió diària de preparació física.





# ESCOLLES D'ADULTS

# 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.



# DADES GENERALS



# DADES GENERALS

## SETMANES DE L'ESTIU

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| 1a setmana | del 27 de juny a l'1 de juliol |
| 2a setmana | del 4 al 8 de juliol           |
| 3a setmana | de l'11 al 15 de juliol        |
| 4a setmana | del 18 al 22 de juliol         |
| 5a setmana | del 25 al 29 de juliol         |

## 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

| Preu per setmana | SOCI | NO SOCI |
|------------------|------|---------|
| Matí             | 104€ | 165€    |
| Matí+Dinar       | 163€ | 250€    |
| Tot el dia       | 199€ | 270€    |

### Intensiu de tenis i pàdel

| Preu per setmana | SOCI | NO SOCI |
|------------------|------|---------|
| Matí             | 114€ | 185€    |
| Matí+Dinar       | 173€ | 290€    |
| Tot el dia       | 210€ | 310€    |

### Intensiu de dance

| Preu per setmana | SOCI | NO SOCI |
|------------------|------|---------|
| Matí             | 104€ | 165€    |
| Matí+Dinar       | 163€ | 250€    |

### Stage de competició

| Preu per setmana                                      | SOCI |
|---|------|
| Opció 1 de 9.00 a 18.00<br><i>amb acompanyament</i>   | 215€ |
| Opció 2 de 9.00 a 13.30<br><i>amb acompanyament</i>   | 173€ |
| Opció 3 de 9.00 a 13.30<br><i>sense acompanyament</i> | 153€ |

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

\*\* les opcions 1 i 2 inclouen acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia.

\*\*\* independentment de l'opció escollida, la participació en un Campionat de Catalunya durant el mes de Juliol, inclourà l'acompanyament per part de l'equip tècnic durant aquella setmana.

### Stage de competició base

| Preu per setmana                                      | SOCI |
|---|------|
| Opció 1 de 9.00 a 18.00<br><i>amb acompanyament</i>   | 260€ |
| Opció 2 de 9.00 a 13.30<br><i>amb acompanyament</i>   | 210€ |
| Opció 3 de 9.00 a 13.30<br><i>sense acompanyament</i> | 180€ |

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

\*\* les opcions 1 i 2 inclouen acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia.

### Escola d'adults

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Tenis (exclusiu socis) | 74€ |
|------------------------|-----|

\* aquest preu correspon a 4 classes al mes.

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Pàdel (exclusiu socis) | 74€ |
|------------------------|-----|

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

## DESCOMPTES I INSCRIPCIONS

En aquest any tan complicat, el CTNSC ha fet un esforç mantenint la línia de preus i aplicant descomptes per intentar facilitar la inscripció a les nostres activitats d'estiu per a tothom.

### SOCIS

A partir del segon germà aplicarem un 10%.

Descompte especial del 5% amb inscripció a partir de dues setmanes\*.

Descompte especial del 15% 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.

\*\*Descompte per a nets de socis, aplicable sobre el preu de no socis.

### NO SOCIS

A partir de juny, obrirem inscripcions a la nostra web amb places limitades.

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

### TENS DUBTES?

Contacta amb els responsables.

**Marc Llonch** - Responsable de les activitats d'estiu

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

**Manel Rion** - Director Tècnic

T. 628 34 83 93 · @ [mrion@ctnsc.org](mailto:mrion@ctnsc.org)

## **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, tennis, 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 qualsevol 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.

