

ESTIU  
2023

  
clubtennis  
NATACIÓ SANT CUGAT

**a l'estiu...  
fes Club!**

# 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>ACAMPADA .....</b>	<b>10</b>
<b>STAGE DE COMPETICIÓ DE TENIS .....</b>	<b>14</b>
<b>ESCOLES D'ADULTS .....</b>	<b>16</b>
<b>DADES GENERALS .....</b>	<b>18</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 nascuts entre 2015 i 2020*

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 en les nostres estades tenen interès a iniciar-se en aquest esport i adquirir un cert domini i perfeccionament, ja que alguns d'ells fa temps que practiquen. Amb els que comencen, 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 aquests. Per assolir-ho, ens ajudem del joc preesportiu, 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 nascuts entre 2007 i 2015*

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 aprenentatges 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 fisicoesportius, en aspectes com la higiene, l'alimentació, l'ordre, etc.
- Gaudir de la pràctica esportiva en època de vacances.

Durant el matí es faran 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 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 nascuts entre 2007 i 2015*

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 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 físicoesportius, en aspectes com la higiene, l'alimentació, l'ordre, etc.
- Gaudir de les vacances.

Durant el matí es faran dues hores de pàdel, adaptades al nivell i intensitat dels alumnes. A banda d'aquestes dues hores, es practicaràn 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 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 nascuts entre 2007 i 2015*

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 la dansa.

## 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 la dansa no desenvolupa tant.



**TORNA LA GRAN**

**ACAMPADA!**

# TORNA LA GRAN ACAMPADA!

*13 de juliol de 2023*

El 13 de juliol torna una de les tradicions dels estius del Club. Oferim a tots els alumnes apuntats als Summer Kids i als intensius de tenis, pàdel i dance (a partir de 4 anys) un dia d'acampada per gaudir d'una activitat diferent i molt motivadora.

Una acampada passada per aigua. Vine a la festa de l'escuma, t'ho passaràs genial! Has fet alguna vegada un escape-room esportiu? No deixis passar l'oportunitat!

\* Aquesta activitat té un suplement de 30€

\*\* Les inscripcions es podran fer en el moment de formalitzar les setmanes o la mateixa setmana de l'acampada a través de l'app del Club

\*\*\* Tindran prioritat els nens i nenes que estiguin inscrits a les activitats de la setmana de cada acampada.

**NOTA:** Els pares i mares que puguin col·laborar amb l'aportació de tendes (iglús sobretot!), que ens ho indiquin en el paper que ens heu d'entregar. En el moment que en tinguem suficients us ho farem saber. És un tema molt important pel desenvolupament de l'activitat.

## **PREGUNTES FREQUENTS DE L'ACAMPADA**

### **Què s'hi fa?**

Cada acampada tindrà una temàtica. A més a més, a la nit es programarà un joc de nit o discoteca infantil.

### **On dormen els vostres fills/es?**

Tant els més petits com els grans, a les tendes que muntarem al bosc.

### **Què costa?**

L'activitat té un cost extra de 30€, que inclou el sopar, l'esmorzar i el monitoratge.

Els participants que només fan activitats al matí i participin a l'acampada, hauran de comprar el tiquet de 10€ pel dinar.

### **Què cal portar?**

A banda de la roba i l'equip de sempre, una motxilla amb:

- Pijama
- Xancletes
- Sac de dormir (d'estiu)
- Estris d'higiene personal (raspall de dents, pinta...)
- Aïllant
- Repel·lent de mosquits
- Lot
- Algun jersei prim per si refresca
- Roba de recanvi per als més petits
- Bolquer, si fos necessari
- Roba per divendres

### **Quines opcions hi ha?**

En principi, creiem que tots els participants han de passar el dia sencer amb nosaltres (dinar, sopar i dormir). En aquest cas cal comprar el tiquet de dinar. Pel que fa als més petits, hi ha l'opció que dinin a casa i portar-los al club a les 18.00.



STAGGE  
COMPE  
TICIO



TENIS

# 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 continuar 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 físicoesportius, 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 alumnes també poden treballar el seu esport (tant tennis com pàdel) durant l'estiu. Creiem que el mes de juliol és un bon moment per continuar 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.

## 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'aquest horari cal contactar amb el coordinador.

## TENS DUBTES?

Contacta amb els responsables.

**Rafa Guzmán** - Coordinador de tennis

T. 690 35 25 76

**Matias Brazzola** - Coordinador de pàdel

T. 676 89 69 39

# DADES GENERALS



# DADES GENERALS

## SETMANES DE L'ESTIU

1a setmana	del 26 al 30 de juny
2a setmana	del 3 al 7 de juliol
3a setmana	del 10 al 14 de juliol
4a setmana	del 17 al 21 de juliol
5a setmana	del 24 al 28 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 del servei d'acollida a partir de les 8.30 del matí (gratuit). 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	SOCIS
Matí	110€
Matí+Dinar	170€
Tot el dia	205€

### Intensiu de tenis, pàdel o dance

Preu per setmana	SOCIS
Matí	120€
Matí+Dinar	180€
Tot el dia	215€

### Stage de competició

Preu per setmana	SOCIS
Matí <i>amb acompanyament</i>	185€
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	225€

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

\*\* la participació en un Campionat de Catalunya durant el mes de Juliol, inclourà l'acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia.

### Stage de competició base

Preu per setmana	SOCIS
Matí <i>amb acompanyament</i>	215€
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	265€

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

\*\* inclou acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia.

### Escola d'adults

Tenis o pàdel	79€
---------------	-----

\* aquest preu correspon a 4 classes al mes.

***Inscripcions obertes a l'app del Club!***

## DESCOMPTES I INSCRIPCIONS

### SOCIS

-10% de descompte a partir del tercer germà.

-10% de descompte a partir de la tercera setmana\*.

\*No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori.

### NO SOCIS

A partir de juny, obrirem inscripcions per a no socis amb places limitades. Per conèixer el format, estigueu atents a la web del Club.

**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 · @ [marc.llonch@ctnsc.org](mailto:marc.llonch@ctnsc.org)

Informació general

T. 93 674 14 53 · @ [recepcio@ctnsc.org](mailto:recepcio@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 al 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 que ho comuniqueu al 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 (vambes), pels més petits preferibles 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. S'ha de portar crema protectora de casa. A més, els nens/es hauran de venir de casa amb la crema solar posada.
- 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.

En cas que el vostre fill/a tingui alguna intolerància alimentària, és indispensable que us poseu en contacte directament amb el coordinador.

Tindreu el menú setmanal a la vostra disposició.

