



ESTIU 2024

ESTIU 2024

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	3
SUMMER KIDS	4
INTENSIU DE TENIS	7
INTENSIU DE PÀDEL	8
INTENSIU DE DANCE	9
ACAMPADA	10
STAGE DE COMPETICIÓ DE TENIS	14
ESCOLES D'ADULTS	16
DADES GENERALS	18
TARIFES SOCIS	22
TARIFES NO SOCIS	24

INTRODUCCIÓ

Aquest estiu, els nostres nens, nenes i joves poden gaudir d'una bona proposta d'activitats esportives i d'esbarjo, com les que us oferim al 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.

Tot el que us proposem té una doble finalitat: esportiva i de 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, amb uns preus assequibles i amb l'objectiu de facilitar l'accés a les nostres activitats d'estiu al nombre més gran possible de socis.

**SUMMER
PRIVIDS**

& INTENSIVUS



SUMMER KIDS

Per a nens/es nascuts/des entre 2016 i 2020

Proposem un campus esportiu dirigit pels nostres monitors i impartit totalment en anglès, a on 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 nens i les nenes integrin l'anglès d'una forma divertida, a través de la pràctica esportiva.

Les activitats principals del Summer Kids són:

TENIS

El tenis és el nostre esport principal. Entenem que els participants en les nostres estades tenen interès a iniciar-se en aquest esport i adquirir un cert domini i perfeccionament. 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 el nostre segon esport i volem que tingui presència al nostre campus esportiu. 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 treballem la tècnica d'estils mitjançant jocs aquàtics combinats.

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. Per assolir-ho, ens ajudem del joc preesportiu, mitjançant adaptacions 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. Un espai dedicat 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 2008 i 2016

L'intensiu 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 el període d'estiu.

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

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 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 més a més es practican les següents activitats:

NATACIÓ

Es treballaran les nocions bàsiques d'aquest esport i servirà com un treball de compensació dels 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, en un espai que serveix per treballar la cohesió de grup.

Per aquells alumnes que facin el torn de tarda, l'objectiu és augmentar el 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/es nascuts/des entre 2008 i 2016

L'intensiu de pàdel ofereix als nostres alumnes un espai on treballar aquest esport, 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 el període d'estiu.

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

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, amb 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 més a més, es practican les següents activitats:

NATACIÓ

Es treballaran les nocions bàsiques d'aquest esport i servirà com un treball de compensació dels 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, en un espai que serveix per treballar la cohesió del grup.

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 2008 i 2016

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 físico-esportius
- Gaudir de les vacances

NATACIÓ

Es treballaran les nocions bàsiques d'aquest esport i servirà com un treball de compensació dels grups musculars implicats en l'activitat del ball.

ESPORTS

Els participants treballaran diferents jocs i formes jugades d'altres esports, en un espai que serveix per treballar la cohesió de grup, així com altres habilitats que l'activitat del ball no desenvolupa tant.



**TORNAVA
A GRAN**

ACAMPADA!

TORNA LA GRAN ACAMPADA!

11 de juliol de 2024

L'11 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 fins a 12 anys) l'acampada per gaudir d'una activitat diferent i molt motivadora.

Aquesta activitat té un suplement de 30 €

* Les inscripcions es podran fer en el moment de formalitzar les setmanes o posteriorment abans del 8 de juliol, a través de l'app del Club

** Tindran prioritat els nens i nenes que estiguin inscrits a les activitats de la setmana de l'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?

L'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 en l'acampada, hauran de pagar un suplement de 20 € que inclou el dinar del mateix dia, mes les activitats de tarda.

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/màrfega
- Repel·lent de mosquits
- Lot
- Algun jersei prim per si refresca
- Roba de recanvi per als més petits
- Roba per divendres
- Coixí opcional

Quines opcions hi ha?

En principi, creiem que tots els participants han de passar el dia sencer amb nosaltres (dinar, sopar, dormir i esmorzar). 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.





STAGE COMPE TION TENNIS

STAGE DE COMPETICIÓ DE TENIS

La participació en aquestes activitats la determina la direcció de l'escola.

Aquells alumnes que durant l'any han format part de les escoles de competició tenen un lloc a l'estiu on poder continuar competint i millorant les seves qualitats tenístiques.

OBJECTIUS PRINCIPALS

- Continuar amb la progressió tenística dels alumnes.
- Competir amb un calendari intensiu.
- 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, amb aspectes com la higiene, l'alimentació, l'ordre, etc.
- Gaudir de la pràctica esportiva competint en època de vacances.

Oferim dues opcions/programes:

STAGE DE COMPETICIÓ A

Adreçat als components de la competició A.

El Stage d'estiu és una oportunitat d'aprofitar les vacances per a competir cada setmana.

Tot el grup disposarà d'acompanyaments als campionats setmanals.

STAGE DE COMPETICIÓ BASE

Adreçat als components de la competició base. Aquest programa dona l'opció de practicar i competir de forma opcional. Els alumnes complementaran el treball tenístic amb una sessió diària de preparació física.



ESCOLAS D'ADULTS

INTENSIU D'ADULTS DE TENIS I PADEL

Els adults també poden continuar entrenant i practicant tant tenis com pàdel durant l'estiu. Creiem que és un bon moment per continuar amb les millores tècniques o iniciar-se en qualsevol dels dos esports de raqueta, organitzant classes en grup.

TENIS

Oferim classes de dilluns a dijous, de 18:00 a 19:00, de 19:00 a 20:00 i de 20:00 a 21:00, en grups de 3 o 4 persones.

Es podrà escollir un o dos dies per setmana.

Els grups es faran en funció dels nivells.

És imprescindible fer la inscripció a Recepció.

PÀDEL

Oferim classes de dilluns a dijous, de 18:00 a 19:00, de 19:00 a 20:00, i de 20:00 a 21:00.

Es formaran grups de 3 o 4 persones segons la demanda i el nivell dels participants.

És imprescindible fer la inscripció a Recepció.

DADES GEN RAIS



DADES GENERALS

SETMANES DE L'ESTIU

1a setmana	del 25 al 28 de juny
2a setmana	de l'1 al 5 de juliol
3a setmana	del 8 al 12 de juliol
4a setmana	del 15 al 19 de juliol
5a setmana	del 22 al 26 de juliol

TORNS

Els intensius i el Summer Kids consten de tres tornos:

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

HORARIS

Tots els pares i mares tenen l'opció d'acollida 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 13:30 a 13:45
Matí+Dinar	de 8:30 a 9:00	de 15:00 a 15:15
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.

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 a les estades de no socis 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, piscines, 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 fent una activitat concreta.
- Durant l'horari de les estades no es permet cap dispositiu mòbil. Aquests han d'estar en silenci o en mode avió.
- 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 passar a buscar 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 com més aviat millor 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.
- En cas de lesió o accident es compensarà el període no gaudit, sempre i quan es presenti l'informe mèdic. En cas de no ser possible es retornarà el 50% de l'import, a partir de la data que es notifica i amb l'autorització de la direcció esportiva.

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 preferiblement 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, a 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.

Molt important que informeu de les al·lèrgies i intoleràncies dels vostres fills.

TENS DUBTES?

Contacta amb els responsables.

Marc Llonch - Responsable de les activitats d'estiu

T. 617 72 19 49 · @ marc.llonch@ctnsc.org

Informació general

T. 93 674 14 53 · @ recepcio@ctnsc.org

TARIFES SOCIS

Summer Kids

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí	115 €	92 €
Matí+Dinar	175 €	140 €
Tot el dia	210 €	168 €

Intensiu de tennis, pàdel o dance

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí	125 €	100 €
Matí+Dinar	185 €	148 €
Tot el dia	220 €	176 €

Stage de competició

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí <i>amb acompanyament</i>	195 €	156 €
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	235 €	188 €

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

** l'opció de matí i de tot el dia, inclouen l'acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia, així com s'inclou en la participació en un Campionat de Catalunya durant tota la setmana al mes de juliol.

Stage de competició base

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí <i>amb acompanyament</i>	220 €	176 €
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	270 €	216 €

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

** l'opció de matí i de tot el dia inclouen l'acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia.

Escola d'adults

Tenis o Pàdel	Tarifas
4 sessions	85 €
8 sessions	160 €

DESCOMPTES I INSCRIPCIONS

Inscripcions obertes a l'app del Club.

Es facturarà amb un primer pagament del 50% a la facturació de juny i un segon pagament del 50% a la de juliol.

Descomptes germans: 10% a partir del 3r germà.

Descomptes setmanes: 10% a partir de la 4a setmana*.

*No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori.

TARIFES NO SOCIS

Summer Kids

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí	201 €	160 €
Matí+Dinar	306 €	245 €
Tot el dia	368 €	295 €

Intensiu de tennis, pàdel o dance

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí	206 €	165 €
Matí+Dinar	305 €	244 €
Tot el dia	363 €	290 €

Stage de competició

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí <i>amb acompanyament</i>	302 €	242 €
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	364 €	291 €

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

** l'opció de matí i de tot el dia, inclouen l'acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia, així com s'inclou en la participació en un Campionat de Catalunya durant tota la setmana al mes de juliol.

Stage de competició base

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí <i>amb acompanyament</i>	341 €	273 €
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	419 €	335 €

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

** l'opció de matí i de tot el dia inclouen l'acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia.

Hi haurà criteri de selecció entre els candidats al stage de competició i competició base.

DESCOMPTES I INSCRIPCIONS

Preinscripcions obertes a la web

A partir del 21 de maig obrirem inscripcions per a no socis amb places limitades. Per conèixer el procediment disposareu de tota la informació a la web del Club.

Es pagarà el total de l'import de l'activitat en el moment de la confirmació de la plaça.

Descomptes: 10% a partir del 3r germà i 10% a partir de la 4a setmana*.

*No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori.

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

