

ESTIU 2025

2025

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	3
SUMMER KIDS	4
INTENSIU DE TENIS	7
INTENSIU DE PÀDEL	9
ACAMPADA	12
ESCOLES D'ADULTS	16
DADES GENERALS	18
TARIFES SOCIS	22
TARIFES NO SOCIS	23

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 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.

A close-up photograph of a person's arm and hand. The person is wearing a white, short-sleeved athletic shirt with a ribbed collar and a small, dark, circular logo on the left chest. Their hand is holding a bright yellow tennis ball. The background is a blurred orange surface, possibly a tennis court. The text "SUMMER KIDS & INTENSIVUS" is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.

SUMMER KIDS & INTENSIVUS

SUMMER KIDS

Per a nens/es nascuts/des entre 2017 i 2021

Les estades d'aquest any constaran de 6 setmanes plenes de diversió, esports, natura, piscina, tallers i moltes més activitats. Els participants gaudiran d'un entorn immillorable, farcit d'aventures amb amics nous i els de sempre. Les activitats matinals inclouran esports com tenis, pàdel, piscina i més, mentre que les tardes estaran dedicades a activitats en anglès, competicions i jocs esportius.

A continuació, podeu consultar el programa diari amb els horaris detallats de totes les activitats.

PROGRAMA DIARI SUMMER KIDS						
HORARI		Dofins (4 anys)	Elefants (5 anys)	Lleons (6-7 anys)		
TOT EL DIA	MATÍ + DINAR	MATÍ	8:30 a 9:00	Arribada		
			9:00 a 10:00	Piscina Interior	Mini - Tennis	Esports
			10:00 a 11:00	Mini Tennis	Piscina Interior	Piscina Exterior
			11:00 a 11:30	Esmorzar		
			11:30 a 12:30	Motricitat	Esports	Pàdel
			12:30 a 13:30	Jocs	Pàdel	Tenis
			13:30 a 13:45	Recollida		
		12:45 a 13:45	Dinar	Descans	Descans	
		13:45 a 14:45	Descans	Dinar	Dinar	
		15:00 a 15:30	Esbarjo / Recollida			
		15:30 a 16:45	Manualitat, Gimcana, Cinema, Piscina, Jocs d'aigua.			
		16:45 a 17:00	Berenar			
	17:00 a 17:30	Recollida				

Esports que es practicaran al llarg de la setmana:

TENIS

Els participants que desitgin iniciar-se en aquest esport o perfeccionar les seves habilitats trobaran un ambient ideal. Per als més novells, els nostres objectius són introduir-los a la raqueta, ensenyar-los els fonaments tècnics i tàctics del tenis, així com les regles bàsiques del joc.

PÀDEL

El pàdel serà introduït de manera fàcil i divertida, adaptant-nos a les necessitats de cada grup. No és necessari que els participants portin la seva pròpia pala de pàdel per participar-hi.

PISCINA

Les activitats aquàtiques seran diverses i es realitzaran en diferents espais. Es treballaran jocs lúdic-esportius com circuits de màrfeques, jocs amb pilota, immersions, relleus i desplaçaments amb material. Tot pensat perquè els participants es diverteixin mentre milloren les seves habilitats aquàtiques.

ESPORTS

L'objectiu és que els participants practiquin i experimentin el màxim nombre possible d'esports. A cada disciplina es proposen objectius per adquirir coneixements bàsics, i per facilitar l'aprenentatge, utilitzem el joc preesportiu amb adaptacions del reglament, del material i dels espais de joc.

JOCs

El concepte de jocs inclou una gran varietat d'activitats lúdiques com gimcanes, jocs de pistes, jocs tradicionals, tallers de manualitats i molt més, fomentant la creativitat, la col·laboració i la diversió.

INTENSIU DE TENIS

Per a nens/es nascuts/des entre 2009 i 2017

L'intensiu de tenis del nostre club està pensat tant per a la iniciació com per a la continuïtat en la pràctica d'aquest esport.

Durant el matí, es realitzaran dues hores de tenis, adaptades al nivell i ritme de cada alumne. A més, es duran a terme algunes activitats complementàries.

A continuació, podeu consultar el programa diari amb els horaris detallats de totes les activitats.

PROGRAMA DIARI INTENSIU DE TENIS				
HORARI		Nascuts entre 2009 i 2012		Nascuts entre 2013 i 2017
TOT EL DIA	MATÍ + DINAR	MATÍ	8:30 a 9:00	Arribada
			9:00 a 10:00	Tenis Esports
			10:00 a 11:00	Piscina exterior Tennis
			11:00 a 11:30	Esmorzar
			11:30 a 12:30	Tenis Piscina Exterior
			12:30 a 13:30	Esports Tennis
			13:30 a 13:45	Recollida
			13:50 a 14:45	Dinar
			15:00 a 15:30	Esbarjo / Recollida
			15:30 a 16:30	Tenis
			16:30 a 16:45	Piscina
			16:45 a 17:00	Berenar
			17:00 a 17:30	Recollida

Esports complementaris que es practicaran al llarg de la setmana:

NATACIÓ

L'activitat aquàtica es distribuirà en diferents espais i inclourà propostes lúdiques com circuits amb màrfegues, jocs amb pilota, activitats d'immersió i relleus. També es practicaran els diferents estils de natació de forma divertida i participativa.

ESPORTS

Al llarg de la setmana, els participants gaudiran d'una gran varietat d'esports col·lectius com futbol, bàsquet, vòlei, handbol i hoquei herba.

Els alumnes que optin pel torn de tarda participaran en competicions internes de caràcter lúdic, així com en jocs i activitats diverses dissenyades per fomentar el treball en equip i la diversió.

INTENSIU DE PÀDEL

Per a nens/es nascuts/des entre 2009 i 2017

L'intensiu de pàdel del nostre club està pensat per a nens i nenes que vulguin iniciar-se en aquest esport o bé continuar amb el seu aprenentatge durant la temporada.

Treballant en grups reduïts, oferim un seguiment tècnic personalitzat, amb activitats dinàmiques i entretingudes al llarg de tot el dia.

Al matí, es faran dues hores de pàdel adaptades al nivell i ritme de cada alumne. A més, es complementarà amb altres activitats lúdiques i esportives que afavoreixen la diversió i el treball en equip.

A continuació, podeu consultar el programa diari amb els horaris detallats de totes les activitats.

PROGRAMA DIARI INTENSIU DE PÀDEL					
HORARI		Nascuts entre 2009 i 2012		Nascuts entre 2013 i 2017	
TOT EL DIA	MATÍ + DINAR	MATÍ	8:30 a 9:00	Arribada	
			9:00 a 10:00	Pàdel	Esports
			10:00 a 11:00	Piscina exterior	Pàdel
			11:00 a 11:30	Esmorzar	
			11:30 a 12:30	Pàdel	Pàdel
			12:30 a 13:30	Esports	Piscina exterior
			13:30 a 13:45	Recollida	
		13:50 a 14:45	Dinar		
		15:00 a 15:30	Esbarjo / Recollida		
		15:30 a 16:30	Pàdel		
		16:30 a 16:45	Piscina		
		16:45 a 17:00	Berenar		
		17:00 a 17:30	Recollida		

Esports complementaris que es practicaran al llarg de la setmana:

NATACIÓ

L'activitat aquàtica es distribuirà en diferents espais i inclourà propostes lúdiques com circuits amb màrfegues, jocs amb pilota, activitats d'immersió i relleus. També es practicaran els diferents estils de natació de forma divertida i participativa.

ESPORTS

Al llarg de la setmana, els participants gaudiran d'una gran varietat d'esports col·lectius com futbol, bàsquet, vòlei, handbol i hoquei herba.

Els alumnes que optin pel torn de tarda participaran en competicions internes de caràcter lúdic, així com en jocs i activitats diverses dissenyades per fomentar el treball en equip i la diversió.





TO
VA
A
C
B
A

ACAMPADA!

TORNA LA GRAN ACAMPADA!

10 de juliol de 2025

El 10 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 i pàdel (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 35 €.

* Les inscripcions es podran fer en el moment de formalitzar les setmanes o posteriorment abans del 7 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 35 €, 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, més 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.





ESCOLAS D'ADULTS

INTENSIU D'ADULTS DE TENIS I PADEL

Del 30 de juny al 25 de juliol

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 millors 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 (amb un mínim de 2).

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 (amb un mínim de 2) segons la demanda i el nivell dels participants.

És imprescindible fer la inscripció a Recepció.

DADES GEN VER RA S



DADES GENERALS

SETMANES DE L'ESTIU

1a setmana	del 25 al 27 de juny*
2a setmana	del 30 de juny al 4 de juliol*
3a setmana	del 7 al 11 de juliol*
4a setmana	del 14 al 18 de juliol*
5a setmana	del 21 al 25 de juliol*
6a setmana	del 28 de juliol a l'1 d'agost*

* L'opció d'inscripció per a 3 dies és aplicable exclusivament a la setmana del 25 al 27 de juny. Per a la resta de setmanes, cal escollir l'opció de 5 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 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 15:30
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.

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, tenis, 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 comuniqui 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 comuniqui 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.

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 xancletes.
- 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

Jimmy Knuckey - Responsable de l'intensiu de tennis

T. 697 528 467 · @ escolatenis@ctnsc.org

Jordi Fuentes - Responsable de l'intensiu de pàdel

T. 650 423 322 · @ escolapadel@ctnsc.org

Informació general

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

TARIFES SOCIS

Summer Kids, Intensiu de tenis o pàdel

Preu per setmana	5 dies	3 dies*
Matí	128 €	77 €
Matí+Dinar	190 €	114 €
Tot el dia	226 €	136 €

* L'opció d'inscripció per a 3 dies és aplicable exclusivament a la setmana del 25 al 27 de juny. Per a la resta de setmanes, cal escollir l'opció de 5 dies.

Escola d'adults

Tenis o Pàdel	Tarifes
4 sessions	87 €
8 sessions	164 €

INSCRIPCIONS

Inscripcions obertes a l'app del Club.

PAGAMENT I CONDICIONS

Per a les altes realitzades abans del 28/05, el pagament es farà en dues parts:

- Un primer pagament del 50% es carregarà a la facturació del mes de juny.
- El segon 50% es facturarà al mes de juliol.

Les altes realitzades a partir del dia 28/05, es facturaran durant el mes de juliol.

DESCOMPTES

- Descompte per germans: 10% a partir del tercer germà inscrit.
- Descompte per setmanes: 10% de descompte a partir de la quarta setmana, aplicable a totes les setmanes contractades inicialment.*

*No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori.

POLÍTICA DE DEVOLUCIONS PER LESIÓ O ACCIDENT

En cas de lesió o accident justificat amb certificat mèdic, es compensarà el període no gaudit. Si no és possible oferir compensació, s'aplicarà la següent política de devolució:

- Si la baixa es comunica amb dues setmanes d'antelació, es retornarà el 75% de l'import corresponent.
- Si es comunica amb una setmana d'antelació, es retornarà el 50%.
- Si es comunica durant la mateixa setmana prevista, es retornarà el 25% de l'import no gaudit.

TARIFES NO SOCIS

Summer Kids, Intensiu de tenis o pàdel

Preu per setmana	5 dies	3 dies*
Matí	211 €	127 €
Matí+Dinar	314 €	188 €
Tot el dia	378 €	227 €

* L'opció d'inscripció per a 3 dies és aplicable exclusivament a la setmana del 25 al 27 de juny. Per a la resta de setmanes, cal escollir l'opció de 5 dies.

INSCRIPCIONS

Preinscripcions obertes a la web del Club.

A partir del 16 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.

PAGAMENT I CONDICIONS

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

DESCOMPTES

- Descompte per germans: 10% a partir del tercer germà inscrit.
- Descompte per setmanes: 10% de descompte a partir de la quarta setmana, aplicable a totes les setmanes contractades inicialment.*

*No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori.

POLÍTICA DE DEVOLUCIONS PER LESIÓ O ACCIDENT

En cas de lesió o accident justificat amb certificat mèdic, es compensarà el període no gaudit. Si no és possible oferir compensació, s'aplicarà la següent política de devolució:

- Si la baixa es comunica amb dues setmanes d'antelació, es retornarà el 75% de l'import corresponent.
- Si es comunica amb una setmana d'antelació, es retornarà el 50%.
- Si es comunica durant la mateixa setmana prevista, es retornarà el 25% de l'import no gaudit.

