

CAMPUS D'ESTIU 2022

CPA VILADECAVALLS



Dossier informatiu

Del 27 de juny al 29 de juliol - De 9 a 14h

Edat: de 3 a 16 anys

PER UN ESTIU SOBRE RODES!

+ info: cpaviladecavalls@gmail.com // coord.cpaviladecavalls@gmail.com

HORARIS

El Campus es farà al llarg de cinc setmanes consecutives de les quals pot triar fer una o varies setmanes. Teniu la possibilitat també d'agafar una setmana i anar ampliant posteriorment



Del 27 de juny al 29 de juliol

- Setmana del 27 de juny a l'1 de juliol
 - Setmana del 4 al 8 de juliol
 - Setmana de l'12 al 15 de juliol
 - Setmana del 18 al 22 de juliol
 - Setmana del 25 al 29 de juliol
-
- De 9 a 14h
 - Opcional:
 - Servei de recollida: De 8 a 9h
 - Servei de menjador: De 14 a 15h

UBICACIÓ

1. **Pavelló:** Zona Esportiva Municipal del Nucli Urbà. Viladecavalls
2. **Piscina:** Casal familiar de Viladecavalls





ACTIVITATS



PATINATGE



DANSA
TEATRE
FLEXIBILITAT
PREPARACIÓ FÍSICA



TALLERS I JOCS



PISCINA I SORTIDES



PATINATGE

- Tècnica de salts i piruetes
- Treball de línia de passos
- Body movements
- Coreografia i performance
- Solo dance
- Iniciació al xou
- Posició corporal

*

Es dividiran les classes per nivells.
Exercicis adaptats a cada patinador/a.



DANSA + TEATRE + FLEXIBILITAT + PREPARACIÓ FÍSICA

- Gimnàstica rítmica
- Expressió corporal
- Treball d'emocions
- Teatre
- Dansa: ballet, hip hop, zumba, flamenc, etc.
- Preparació física. Treball de velocitat, força, resistència.





TALLERS I JOCS

- Jocs en grup: Joc de matar, mata conills, jocs de corda, etc.
- Jocs cooperatius
- Gimcanes
- Acroesport
- Manualitats



PISCINA I SORTIDES

- Piscina. 3 dies per setmana
- Jocs d'aigua. 2 dies per setmana
- Sortides
- Nit estrellada



La nit de dimecres 27 celebrarem la nit estrellada. Soparem al pavelló, farem jocs nocturns, concursos i gimcanes.

Al matí, esmorzarem al pavelló i ens prepararem per gaudir del dia de campus.

SORTIDES

Marineland (7 de juliol) Setmana 2



Parc d'aventures i tirolines Catalunya en Miniatura (21 juliol) Setmana 4





CALENDARIS D'ACTIVITATS

Aquests calendaris d'activitats poden estar subjectes a canvis.



SETMANA 1
27 juny a 1 juliol

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 a 9h	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>
9 a 10.30h	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge
10.30 a 11h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11 a 12h	B2. Figures i equilibris	B2. Flexibilitat (extern)	B3. Cursa Orientació	B2. Dansa	B3. Tallers i jocs
12 a 12.30h	B2. Spinner i tec salts sense patins	B3. Tallers i jocs			B2. Spinner i tec salts sense patins
12.30 a 13h	B4. Piscina	B4. Jocs d'aigua	B4. Piscina	B4. Jocs d'aigua	B4. Piscina
13 a 13.30 h					
13.30 a 14h	B3. Tallers i jocs	B2. Expressió facial/corporal	B3. Tallers i jocs	B3. Tallers i jocs	B2. Meditació/ massatges pilota,
14 a 15h	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>



SETMANA 2
4 juliol a 8 juliol

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 a 9h	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>
9 a 10.30h	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge	SORTIDA Marineland	B1. Patinatge
10.30 a 11h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar
11 a 12h	10.30 a 11.30. B2 Teatre amb G1 10.30 a 11.30. B3. Tallers i jocs amb G2	B2. Flexibilitat (extern)	B2. Dansa i expressió corporal		B3. Tallers i jocs
12 a 12.30h	11.30 a 12.30. B2 Teatre amb G2 11.30 a 12.30. B3. Tallers i jocs amb G1	B3. Tallers i jocs			B2. Spinner i tec salts sense patins
12.30 a 13h	B4. Piscina	B4. Piscina	B4. Piscina		B4. Piscina
13 a 13.30 h					
13.30 a 14h	B3. Tallers i jocs	B2. Relaxació	B3. Tallers i jocs		B2. Meditació/ massatges pilota, estiraments
14 a 15h	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>		<i>Menjador (opcional)</i>



SETMANA 3
11 juliol a 15 juliol

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 a 9h	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>
9 a 10.30h	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge
10.30 a 11h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11 a 12h	B2. Acroesport	B2. Flexibilitat / Gimnastica artística (extern)	B3. Gimcana	B2. Dansa	B3. Tallers i jocs
12 a 12.30h	B2. Spinner i tec salts sense patins				B2. Spinner i tec salts sense patins
12.30 a 13h	B4. Piscina	B4. Jocs d'aigua	B4. Piscina	B4. Jocs d'aigua	B4. Piscina
13 a 13.30 h					
13.30 a 14h	B3. Tallers i jocs	B2. Expressió facial/corporal	B3. Tallers i jocs	B3. Tallers i jocs	B2. Meditació/ massatges pilota, estiraments
14 a 15h	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>



SETMANA 4
18 juliol a 22 juliol

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 a 9h	Acollida (opcional)	Acollida (opcional)	Acollida (opcional)	Acollida (opcional)	Acollida (opcional)
9 a 10.30h	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge	SORTIDA Parc d'aventures i tirolines	B1. Patinatge
10.30 a 11h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar
11 a 12h	10.30 a 11.30. B2 Teatre amb G1 10.30 a 11.30. B3. Tallers i jocs amb G2	B2. Acroesport	B2. Dansa i expressió corporal		B3. Tallers i jocs
12 a 12.30h	11.30 a 12.30. B2 Teatre amb G2 11.30 a 12.30. B3. Tallers i jocs amb G1.	B3. Tallers i jocs			B2. Spinner i tec salts sense patins
12.30 a 13h	B4. Piscina	B4. Jocs d'aigua	B4. Piscina		B4. Piscina
13 a 13.30 h					
13.30 a 14h	B3. Tallers i jocs	B2. Meditació/ massatges pilota, estiraments	B3. Tallers i jocs		B2. Meditació/ massatges pilota, estiraments
14 a 15h	Menjador (opcional)	Menjador (opcional)	Menjador (opcional)		Menjador (opcional)



SETMANA 5
25 juliol a 29 juliol

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 a 9h	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>	<i>Acollida (opcional)</i>
9 a 10.30h	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge	B1. Patinatge
10.30 a 11h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11 a 12h	B2. Figures i equilibris	B2. Flexibilitat	B3. Cursa Orientació	B2. Dansa	B3. Tallers i jocs
12 a 12.30h	B2. Spinner i tec salts sense patins	B3. Tallers i jocs			
12.30 a 13h	B4. Piscina	B4. Jocs d'aigua	B4. Piscina	B4. Jocs d'aigua	B4. Piscina
13 a 13.30 h					
13.30 a 14h	B3. Tallers i jocs	B2. Expressió facial/corporal	B3. Tallers i jocs	B3. Tallers i jocs	
14 a 15h	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>	<i>Menjador (opcional)</i>

NIT ESTRELLADA

QUÈ CAL PORTAR?

- Esmorzar
- Aigua
- Patins
- Mitjons llargs
- Roba d'esport
- Bambes
- Banyador + tovallola + xancles
- Manguitos, flotador, bombolla (qui ho necessiti).
- Crema de sol
- **Recomanable:** muda de recanvi





INSCRIPCIONS

Si vols tenir accés al
formulari d'inscripció,
escaneja aquest codi:



Places limitades

També pots accedir al formulari a través de la pàgina web del club:

www.cpaviladecavalls.com

INFO:
campuscpaviladecavalls@gmail.com



No et perdis res!

 **Instagram** DEL CAMPUS

campus.cpa.viladecavalls





Si vols demanar més informació:



Correu Club Patinatge Viladecavalls: cpaviladecavalls@gmail.com

Correu Coordinadora del Campus (Marta Álvarez)
coord.cpaviladecavalls@gmail.com

PER UN ESTIU SOBRE RODES!