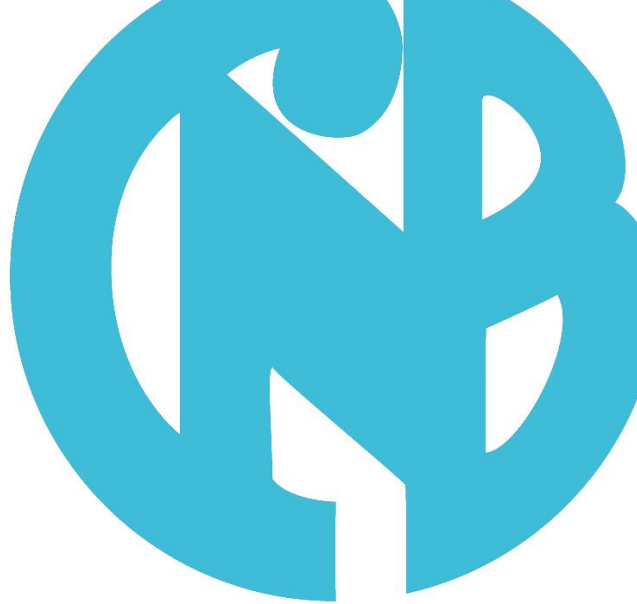




CLUB NATACIÓ BARCELONA
Pioners de l'esport 1907



TRAINING CAMPS ESTIU 2024

Pedagogia i Esport CNB

INDEX

1. Qui som?
2. Què oferim?
 - a. Descripció
 - b. Objectius
 - c. Metodologia
 - d. Estructura i equip
3. Programes esportius i horaris
 - a. Natació
 - b. Waterpolo
 - c. Natació Artística
 - d. Triatló
4. Comunicació
5. Serveis
 - a. Addicionals
 - b. Gratuïts
6. Contacte



QUI SOM?

Us presentem els casals esportius del **CNB**, un **espai apassionat** pel **desenvolupament integral** dels nens/es a través de la pràctica esportiva. Som un equip jove, dinàmic i ple d'entusiasme, compromès amb el creixement i la diversió de cada nen que confia en nosaltres durant les vacances d'estiu.

En el CNB, creiem fermament en el **poder transformador de l'esport** en la vida dels nens/es. La nostra missió és oferir un entorn segur i estimulant on els petits/es puguin **descobrir** el seu potencial, desenvolupar **valors** fonamentals i, sobretot, gaudir d'unes vacances plenes de **diversió i aprenentatge**.

Sabem que el desenvolupament integral d'un nen/a va més enllà de les habilitats físiques. En els nostres Training Camps, ens esforcem per fomentar el **creixement emocional**, social i cognitiu a través d'activitats esportives acuradament dissenyades. Cada activitat està pensada per a millorar la coordinació, l'autoestima, la disciplina i el treball en equip, contribuint així al desenvolupament global de cada participant.

Ens enorgulleix oferir un **ambient divertit i estimulant** on els nens/es no sols aprenen, sinó que també gaudeixen cada moment. El nostre equip de entrenadors/es altament qualificats està dedicat a crear experiències inoblidables i assegurar-se que les vacances d'estiu estiguin plenes de riures, alegria i emoció.

Al CNB no sols oferim un programa esportiu d'estiu sinó que oferim una experiència única que deixa empremta a la vida dels nens/es. Uneix-te a nosaltres aquest estiu i descobreix l'emocionant món de l'esport, l'amistat i el creixement personal. **Estem emocionats de ser part d'aquest viatge al costat dels teus fill i filles!**



QUÈ OFERIM?

a. Descripció

Els Training Camps del Club Natació Barcelona ofereixen als vostres fills i filles una oportunitat única d'immersió en un món d'aventura, aprenentatge i diversió inigualable. Amb un enfocament destacat en la tecnificació, el nostre programa assegura que cada nen i nena no només participi en emocionants activitats esportives, sinó que també experimenti una gran felicitat i deixi una petjada inoblidable a cada pas.

Destaquem el nostre compromís a proporcionar un ambient estimulant on la passió pel moviment i l'esport es combini amb moments de rialles, amistat i descobriment personal. Cada activitat està meticulosament dissenyada per ser més que un simple exercici físic; representa una oportunitat perquè els nens i nenes explorin les seves habilitats, desenvolupin la seva confiança i gaudeixin d'una autèntica joia en cada moment.

Us convidem a unir-vos a aquesta emocionant aventura esportiva, on el somriure dels vostres fills i filles serà la nostra millor recompensa. Junts crearem records esplèndids que perduraran tota la vida.

b. Objectius

Generals

- Vetllar per la seguretat de tots/es i cadascun dels integrants que formen part del programa.
- Fomentar valors útils per la persona i la convivència amb els altres.
- Fomentar valors esportius i saludables.
- Afavorir l'acceptació i compliment d'unes normes bàsiques de convivència.
- Respectar el dret a la diferència i la diversitat.
- Promoure el respecte pel nostre entorn.
- Potenciar l'assoliment de noves habilitats.



Concrets

- Millorar les habilitats tècniques dels participants en àrees específiques de la disciplina.
- Augmentar el nivell de condició física dels esportistes mitjançant exercicis específics i entrenaments físics adaptats a les exigències de l'esport practicat.
- Familiaritzar els participants amb els aspectes tàctics i estratègics de la modalitat.
- Fomentar la cohesió d'equip i les habilitats socials mitjançant exercicis i activitats que promoguin la comunicació, la confiança i la cooperació entre els membres de l'equip.
- Augmentar la comprensió global de l'esport, incloent-hi la història, les regles, l'ètica esportiva i altres aspectes relacionats.
- Crear una experiència positiva que fomenti l'amor per l'esport i els motivi a continuar la pràctica esportiva a llarg termini.

c. Metodologia

Al CNB oferim un entorn emocionant on la **diversió** i l'**aprenentatge** es converteixen en una **experiència única** per a tots els nens/es. La nostra metodologia està dissenyada per assegurar-se que cada nen/a gaudeixi d'activitats que estan perfectament alineades amb la seva etapa educativa, respectant el seu ritme evolutiu i les seves necessitats individuals.

Creiem fermament en el desenvolupament integral dels participants, fomentant un **aprenentatge significatiu** que transcendeix també de les aules. Les nostres activitats estan dissenyades per permetre als nens/es construir coneixement mitjançant la **participació activa**, connectant les seves experiències amb els conceptes que es presenten.

A través d'aquest enfocament, no només aspirem a que els vostres fills/es adquireixin coneixement, sinó també a que trobin utilitat i rellevància en allò que aprenen. Aquesta metodologia no només incrementa l'interès i la motivació envers les activitats, sinó que també afavoreix la consecució dels objectius educatius que ens hem proposat.



Estem compromesos a proporcionar un entorn segur, estimulant i enriquidor on els nens/es puguin créixer i formar-se.



d. Estructura i equip

Som un **equip de professionals de l'educació i l'esport** amb molta experiència i dedicat a gestionar cada detall per a que l'experiència dels nens/es sigui la més enriquidora possible. Som uns apassionats de la nostre feina i no únicament transmetem coneixements esportius, sinó que també guiem als nens/es en el seu desenvolupament personal.

Equip multidisciplinar format per

- Educadors
- Monitors de lleure
- Pedagogs i psicòlegs
- Tècnics esportius
- Directors esportius i de lleure



La ratio establerta serà 1 monitor/a cada 10 nens/es. En les activitats de mar, s'afegiran monitors/es de reforç i en cas d'alguna particularitat o necessitat s'afegiran vetlladors o monitors de suport.

e. Horaris generals

El casal es realitzarà de **dilluns a divendres**, del 26 de juny al 2 d'agost segons modalitat escollida en jornada de tot el dia (9.30 a 17.30h). En el cas de natació artística es podrà optar a opció de matí també (9.30 a 14h).

Serveis sense cost

- L'**acollida** de matí serà de **8.30 a 9.30h** i la de tarda de **17.30 a 18.15h**.
- El servei de **pàrquing** **estarà disponible** pels casals i training camps a partir de les **8.15h** fins les **10.15h** al matí, **13.45h** al migdia i **17h** i fins les **18h** a la tarda. Fora d'aquests horaris no es pot utilitzar.

En el cas de **socis**, si la seva **estada s'allarga** més de l'**horari estipulat**, caldrà que entrin amb la **seva targeta de pàrquing** y ens haurà de comunicar el **dia d'accés** per a poder **abonar, posteriorment** les hores de gratuïtat del casal.

- En els casals de **tot el dia**, el **dinar i el berenar** estan **inclosos**.



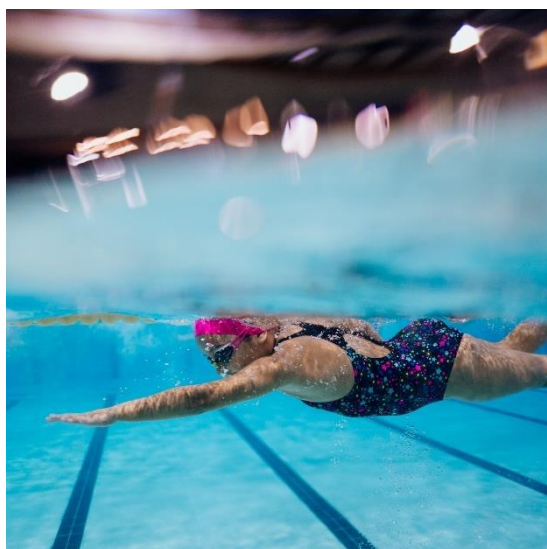
a. NATACIÓ

Al nostre Training Camp de Natació està dissenyat específicament per als nens/es amants de l'aigua. El nostre programa ofereix una experiència única que fusiona aprenentatge, diversió i participació d'esportistes absoluts.

Submergeix-te en un entorn inspirador amb sessions regulars a la piscina. El nostre staff altament capacitats guiaran els nens/es a través de tècniques avançades de natació, assegurant un progrés constant en un ambient segur i estimulant. A més, comptarem amb la emocionant participació d'esportistes absoluts de caire nacional i internacional, proporcionant als nens/es l'oportunitat única d'aprendre dels millors.

Continguts a treballar

- Perfeccionament tècnic.
- Resistència i velocitat.
- Treball en equip.
- Desenvolupament mental (tècniques de concentració, visualització i gestió de l'estrès per millorar el rendiment en la competició i la superació personal)



Eix d'animació

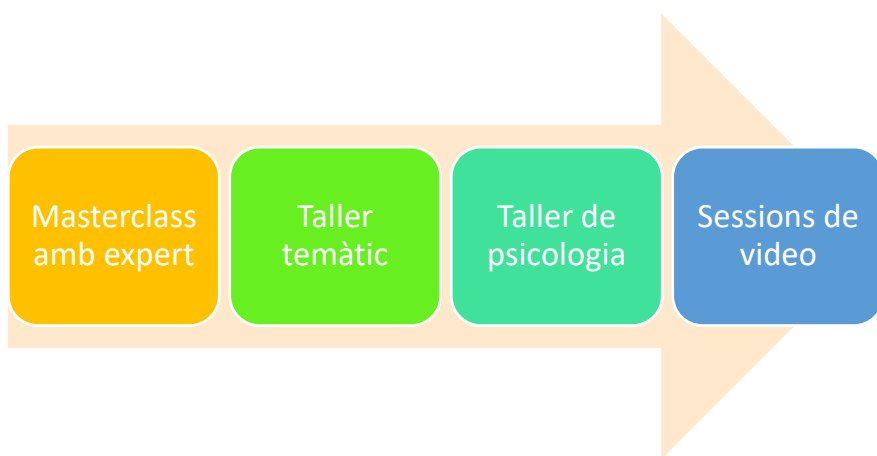
Amb motiu de la celebració dels Jocs Olímpics aquest any 2024 a Paris, volem destacar i treballar més que mai, els valors de l'esport amb tots els nostres esportistes durant tot el campus.

Cada setmana, s'incidirà en una temàtica concreta que s'anirà desenvolupant a través de totes les activitats, entrenaments i tallers proposats.

A l'inici de cada setmana tindrem un convidat especial, un expert/a que ens explicarà la seva trajectòria esportiva plena d'experiències, reptes, èxits i també dificultats, e introduirà la temàtica setmanal a desenvolupar al llarg dels següents dies. També desenvoluparà un petit clínic pràctic on els esportistes vivenciaran la seva expertesa esportiva i aprendran nous recursos per posar en pràctica.

- **Com ho treballarem?**

Cada setmana es treballarà una temàtica diferent seguint una mateixa estructura.



- **SETMANA 1: JOC NET**

Es important entendre el concepte de joc net per a contextualitzar-ho, els nens/es elaboraran un decàleg normatiu de comportament, format per valors com la bona convivència entre iguals, el respecte, la cooperació i la solidaritat, els quals seran presents en cada moment del dia. A més, es crearà un petit mural a través de jocs de presentació i autoconeixement, on reflectiran els valors que volem fomentar. Durant totes les activitats, els esportistes seguiran consignes i pautes que reflexionen sobre la importància del joc net i s'extrapolaran en petits detalls quotidians, com saludar-nos tots pel matí al casal, ajudar a recollir material,



col·laborar amb els tècnics i tècniques, parlar-nos amb cordialitat, respectar els espais i molts altres aspectes que contribuiran a un ambient positiu i enriquidor per a tots.

○ **SETMANA 2: TREBALL EN EQUIP**

Aquesta setmana, el focus continuarà en la temàtica del joc net, però amb una especial atenció al treball en equip, una habilitat essencial per al creixement personal dels vostres fills/es. Tota la programació anirà encaminada a fomentar la col·laboració i la cohesió d'equip. Cada esportista tindrà l'oportunitat de contribuir al seu propi creixement personal mentre ajuda altres membres de l'equip a assolir els seus objectius.

○ **SETMANA 3: ACCEPTACIÓ I GESTIÓ DE LES DIFICULTATS I L'ERROR**

Aprofitant l'emoció dels Jocs Olímpics de París i agafant als esportistes professionals com a inspiració, explorarem la gestió d'errors i dificultats en l'àmbit esportiu. Mitjançant entrenaments, activitats i tallers, els nostres esportistes desenvoluparan habilitats per gestionar els moments quan les coses no surten com esperaven. Abordarem diversos tipus d'errors per entrenar el pensament cap a solucions constructives. Aquesta setmana serà una oportunitat perquè els esportistes aprenguin a acceptar els errors com a part inherent del camí cap a l'èxit i l'autoconeixement.

Activitats especials

Com a complement a la setmana, es destinarà 1h 30 min a realitzar de la mà de **MY GRAN CHEF** una sessió de cuina on permetrà als nens/es explorar el món de la cuina i aprendre'n els secrets, amb un toc especial cap a l'aspecte saludable. A través d'aquest taller, els petits esportistes no només desenvoluparan habilitats culinàries, sinó que també comprendran la importància crucial de l'alimentació per al seu benestar general.

Trets importants a que es treballaran

- Aprenentatge Nutricional.
- Cuina saludable i creativa
- Treball en Equip



- Consciència Alimentària

Horari

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
8.30	Servei acollida				
9.15	Rebuda				
9.30 a 10.30	PRESENTACIÓ I CONTEXTUALITZACIÓ	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGÜES OBERTES	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGUA
10.30 a 11.30	ENTRENAMENT AIGUA				
11.30 a 12.30		CURSES I RELLEUS	TALLER DE CUINA	JOCS ESPORTIUS	
12.30 a 13.30	SUP	CAIAC		AQUASPLASH	BIG SUP
13.40 a 14.15	RENTAR MANS				
	DINAR				
	RENTAR DENTS i MANS				
14.30 a 15.30	MASTERCLASS	TALLER TEMÀTIC	DINÀMICA PSICOLOGIA ESPORTIVA	TALLER TEMÀTIC	TANCAMENT SETMANA
15.35 a 17.00	LLIT ELÀSTIC I SALTS	ENTRENAMENT AIGUA	BASQUET	ENTRENAMENT AIGUA	RUGBY
17.00 a 17.15	VESTUARI I BERENAR				
17.15 a 17.30	RECOLLIDA				



b. WATERPOLO

El Training Camp de Waterpolo està dissenyat específicament per als nens/es i joves apassionats de l'aigua. La nostra proposta fusiona l'aprenentatge, la diversió i la participació activa de destacats esportistes absoluts de caire nacional i internacional. El nostres entrenadors altament capacitats dirigiran els entrenaments i les activitats, assegurant el desenvolupament constant d'aspectes tècnics del waterpolo en un ambient segur i estimulant. Els esportistes tindran l'oportunitat única d'aprendre de veritables referents, amb sessions presencials de la mà dels nostres esportistes del primer equip.

Continguts a treballar

- Perfeccionament tècnic.
- Resistència i velocitat.
- Treball en equip.
- Desenvolupament mental (tècniques de concentració, visualització i gestió de l'estrès per millorar el rendiment en la competició i la superació personal)

A les sessions d'entrenament s'incorporen dos grups de nivell, un per iniciació i l'altre més tècnic i específic, assegurant així una aproximació personalitzada, atenent les necessitats i nivells d'experiència dels participants.



Eix d'animació

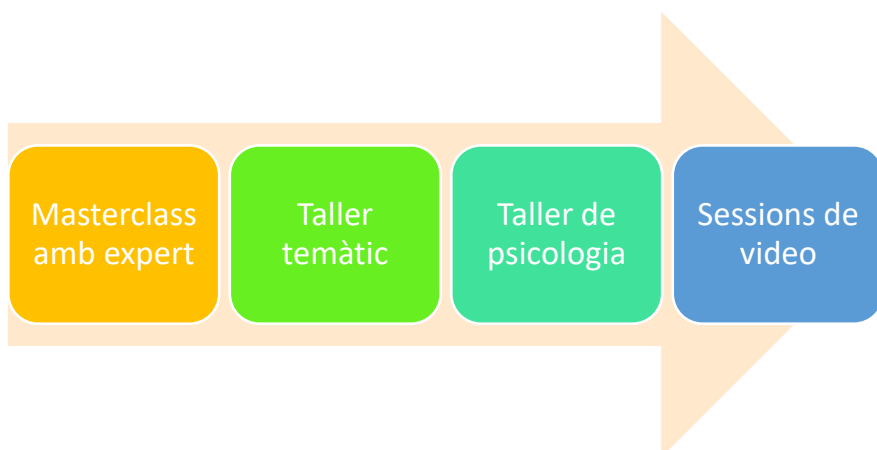
Amb motiu de la celebració dels Jocs Olímpics aquest any 2024 a Paris, volem destacar i treballar més que mai, els valors de l'esport amb tots els nostres esportistes durant tot el casal d'estiu esportiu.

Cada setmana de casal de juliol, s'incidirà en una temàtica concreta que s'anirà desenvolupant a través de totes les activitats, entrenaments i tallers proposats.

A l'inici de cada setmana tindrem un convidat especial i expert/a als nostres training camps que ens explicarà la seva trajectòria esportiva plena d'experiències, reptes, èxits i també dificultats, e introduirà la temàtica setmanal a desenvolupar al llarg dels següents dies. També desenvoluparà un petit clínic pràctic on els esportistes vivenciaran la seva expertesa esportiva i aprendran nous recursos per posar en pràctica.

- **Com ho treballarem?**

Cada setmana es treballarà una temàtica diferent seguint una mateixa estructura.



- **SETMANA 1: JOC NET**

Es important entendre el concepte de joc net per a contextualitzar-ho, els nens/es elaboraran un decàleg normatiu de comportament, format per valors com la bona convivència entre iguals, el respecte, la cooperació i la solidaritat, els quals seran presents en cada moment del dia. A més, es crearà un petit mural a través de jocs de presentació i autoconeixement, on reflectiran els valors que volem fomentar. Durant totes les activitats, els esportistes seguiran consignes i pautes que reflexionen sobre la importància del joc net i s'extrapolaran en petits detalls



quotidians, com saludar-nos tots pel matí al casal, ajudar a recollir material, col·laborar amb els tècnics i tècniques, parlar-nos amb cordialitat, respectar els espais i molts altres aspectes que contribuiran a un ambient positiu i enriquidor per a tots.

○ **SETMANA 2: TREBALL EN EQUIP**

Aquesta setmana, el focus continuarà en la temàtica del joc net, però amb una especial atenció al treball en equip, una habilitat essencial per al creixement personal dels vostres fills. Tota la programació anirà encaminada a fomentar la col·laboració i la cohesió d'equip. Cada esportista tindrà l'oportunitat de contribuir al seu propi creixement personal mentre ajuda altres membres de l'equip a assolir els seus objectius.

○ **SETMANA 3: ACCEPTACIÓ I GESTIÓ DE LES DIFICULTATS I L'ERROR**

Aprofitant l'emoció dels Jocs Olímpics de París i agafant als esportistes professionals com a inspiració, explorarem la gestió d'errors i dificultats en l'àmbit esportiu. Mitjançant entrenaments, activitats i tallers, els nostres esportistes desenvoluparan habilitats per gestionar els moments quan les coses no surten com esperaven. Abordarem diversos tipus d'errors per entrenar el pensament cap a solucions constructives. Aquesta setmana serà una oportunitat perquè els esportistes aprenguin a acceptar els errors com a part inherent del camí cap a l'èxit i l'autoconeixement.

Activitats especials

Com a complement a la setmana, es destinarà 1h 30 min a realitzar de la mà de **MY GRAN CHEF** una sessió de cuina on permetrà als nens/es explorar el món de la cuina i aprendre'n els secrets, amb un toc especial cap a l'aspecte saludable. A través d'aquest taller, els petits esportistes no només desenvoluparan habilitats culinàries, sinó que també comprendran la importància crucial de l'alimentació per al seu benestar general.

Trets importants a que es treballaran

- Aprementatge Nutricional.
- Cuina saludable i creativa



- Treball en Equip
- Consciència Alimentària

Horari

Grup iniciació

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
8.30	Servei acollida				
9.15	Rebuda				
9.30 a 10.30	PRESENTACIÓ I CONTEXTUALITZACIÓ	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGUA
10.30 a 11.30	ENTRENAMENT AIGUA				
11.30 a 12.30		FUTBOL PLATJA	TALLER DE CUINA	HANDBOL	
12.30 a 13.30	CAIAC	SUP		BIG SUP	AQUASPLASH
13.40 a 14.15	RENTAR MANS				
	DINAR				
	RENTAR DENTS i MANS				
14.30 a 15.30	MASTERCLASS	TALLER TEMÀTIC	DINÀMICA PSICOLOGIA ESPORTIVA	TALLER TEMÀTIC	TANCAMENT SETMANA
15.35 a 17.00	ENTRENAMENT AIGUA				
17.00 a 17.15	VESTUARI I BERENAR				
17.15 a 17.30	RECOLLIDA				

Grup tecnificació

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
8.30	Servei acollida				
9.15	Rebuda				
9.30 a 10.30	PRESENTACIÓ I CONTEXTUALITZACIÓ	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGUA
10.30 a 11.30	ENTRENAMENT AIGUA				
11.30 a 12.30		P.FISICA	TALLER DE CUINA	P.FISICA	
12.30 a 13.30	CAIAC	SUP		BIG SUP	AQUASPLASH
13.40 a 14.15	RENTAR MANS				
	DINAR				
	RENTAR DENTS i MANS				
14.30 a 15.30	MASTERCLASS	TALLER TEMÀTIC	DINÀMICA PSICOLOGIA ESPORTIVA	TALLER TEMÀTIC	TANCAMENT SETMANA
15.35 a 17.00	ENTRENAMENT AIGUA				
17.00 a 17.15	VESTUARI I BERENAR				
17.15 a 17.30	RECOLLIDA				



c. NATACIÓ ARTÍSTICA

El nostre Training Camp de Natació Artística és una immersió única per als nens/es i joves amants de l'aigua que desitgen explorar la bellesa i la gràcia de la natació artística. El programa combina aprenentatge, diversió i la participació activa d'esportistes de caire autonòmic en aquesta disciplina.

Submergeix-te en un entorn inspirador amb sessions regulars a la piscina, guiat per un staff altament capacitats que no només imparteixen tècniques avançades de natació artística, sinó que també fomenten la creativitat i l'expressió personal.

Continguts a treballar

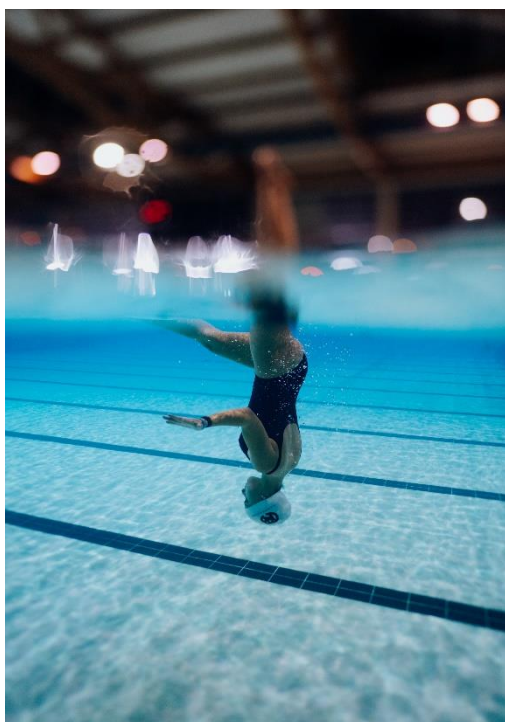
- Perfeccionament Tècnic.
- Resistència, remades i figures
- Treball en Equip.
- Desenvolupament mental (tècniques de concentració, visualització i gestió de l'estrès per millorar el rendiment en la competició i la superació personal)
- Desenvolupament la creativitat, l'expressivitat i el ritme.
- Desenvolupament orientació espacial.

A més dels continguts esportius, també hi haurà una part dedicada a l'expressió corporal, la dansa i el foment de la creativitat. Els participants gaudiran de tallers de disseny, maquillatge i pentinats, afegint un toc artístic i personalitzat a la seva experiència.



Horari

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
8.30	Servei acollida				
9.15	Rebuda				
9.30 a 10.30	PRESENTACIÓ	ENTRENAMENT AIGUA	Flexibilitat	ENTRENAMENT AIGUA	ENTRENAMENT AIGUA
10.30 a 11.30	ENTRENAMENT AIGUA		ENTRENAMENT AIGUA		
11.30 a 12.30		DANÇA I COREOGRAFIA		EXPRESSIÓ CORPORAL	
12.30 a 13.30	P.FISICA	JOCS D'AIGUA		AQUASPLASH	LLIT ELÀSTIC I SALTS
13.40 a 14.15	RENTAR MANS				
	DINAR				
	RENTAR DENTS I MANS				
14.30 a 15.30	TALLER DISSENY	TALLER CREATIVITAT	TALLER DE PENTINATS	TALLER MAQUILLATGE	RELAXACIÓ/IOGA
15.35 a 17.00	LLIT ELÀSTIC I SALTS	ENTRENAMENT AIGUA	LLIT ELÀSTIC I SALTS	ENTRENAMENT AIGUA	DANÇA I COREOGRAFIA
17.00 a 17.15	VESTUARI I BERENAR				
17.15 a 17.30	RECOLLIDA				



d. TRIATLÓ

El nostre Training Camp de Triatló és una oportunitat única per als nens/es i joves que desitgen explorar el món apassionant del triatló.

Immergeix-te en un entorn inspirador amb sessions diverses, incloent-hi natació, ciclisme i carrera , guiat per un staff altament qualificat en cada una d'aquestes disciplines. No només es donarà una atenció especial a les tècniques avançades de cada esport, sinó que també es fomentarà el treball en equip, la creativitat i d'altres valors íntegrament lligats.

A més, tindrem la participació d'esportistes d'elit que ens transmetran el seu coneixement i experiència.

Continguts a treballar

- Perfeccionament tècnic
- Resistència, coordinació i velocitat.
- Nutrició i dietètica
- Treball de transicions
- Reparació i manteniment de bicicleta
- Educació vial
- Treball en equip
- Desenvolupament mental (tècniques de concentració, visualització i gestió de l'estrès per millorar el rendiment en la competició i la superació personal)

Activitats especials

Com a complement a la setmana, es destinarà 1h 30 min a realitzar de la mà de **MY GRAN CHEF** una sessió de cuina on permetrà als nens/es explorar el món de la cuina i aprendre'n els secrets, amb un toc especial cap a l'aspecte saludable. A través d'aquest taller, els esportistes no només desenvoluparan habilitats culinàries, sinó que també comprendran la importància crucial de l'alimentació per al seu benestar general.

Trets importants a que es treballaran

Pedagogia i Esport



- Aprenentatge Nutricional.
- Cuina saludable i creativa
- Treball en Equip
- Consciència Alimentària



Horari

Setmana 1

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
8.30	Servei acollida				
9.15	Rebuda				
9.30 a 10.00	PRESENTACIÓ	CICLISME RUTA	NATACIÓ III	CICLISME RUTA	AQUATLÓ
10.00 a 11.00	JOCS CONEIXEMENT				
11.00 a 11.30	NATACIÓ I	NATACIÓ II	TALLER DE CUINA	AIGÜES OBERTES	
12.30 a 13.00	BIGSUP				
13.00 a 14.00	RENTAR MANS				
	DINAR				
	RENTAR DENTS I MANS				
14.00 a 15.00	CONCURS DISSENY LOGO II TRIATLÓ INDOOR CNB		MOBILITAT I PREVENCIÓ	ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ	VALORACIÓ SETMANAL
15.00 a 16.00	JOCS MOTORS	TRANSICIONS (T1 i T2)	CARRERA A PEU	TALLER MANTENIMENT DE BICICLETA	JOCS MOTORS
16.00 a 17.00	TALLER: PREPARO RECURSOS PER L'ENTRENAMENT I LA CARRERA				
17.15 a 17.30	BERENAR I RECOLLIDA				

*ES FARÀ UNA PARADA A MIG MATÍ PER ESMORZAR

Setmana 2

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
8.30	Servei acollida				
9.15	Rebuda				
9.30 a 10.00	VOTACIÓ CONCURS LOGO	CICLISME RUTA	MOBILITAT I PREVENCIÓ	CICLISME RUTA	II TRIATLÓ INDOOR CNB
10.00 a 11.00	CARRERA RUTA A PEU		CARRERA RUTA A PEU		
11.00 a 11.30	NATACIÓ IV	NATACIÓ V	NATACIÓ VI	AIGÜES OBERTES	
12.30 a 13.00	BERENAR I RECOLLIDA				
13.00 a 14.00	RENTAR MANS				
	DINAR				
	RENTAR DENTS I MANS				
14.00 a 15.00	TALLER SEGURETAT VIAL	XERRADA ESPORTISTA 1R EQUIP	TALLER PSICOLOGIA	ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ	VALORACIÓ SETMANAL I ENTREGA DE DIPLOMES
15.00 a 16.00	JOCS MOTORS	TRANSICIONS (T1 i T2)	JOCS MOTORS	TALLER ESPAMPACIÓ SAMARRETES	JOCS MOTORS
16.00 a 17.00	CAIAC				
17.15 a 17.30	BERENAR I RECOLLIDA				

*ES FARÀ UNA PARADA A MIG MATÍ PER ESMORZAR



COMUNICACIÓ

Al CNB valoritzem la transparència i volem mantenir-vos **informat**s de manera **clara** i **eficient** sobre les experiències dels vostres fills i filles durant els Training Camps. Utilitzem el **canal de Telegram** com a eina principal de comunicació, on publiquem diàriament fotografies i resums de les activitats, informació rellevant, horaris setmanals i els menús del dinar.

A més de la comunicació digital, estem compromesos amb la **interacció personal**. Els **entrenadors/es** estan disponibles **cada dia** durant les entrades i sortides per respondre preguntes i compartir detalls sobre les activitats diàries. També comptem amb responsables disponibles per resoldre consultes i donar suport.

Entenem que cada nen és únic i, per tant, estem oberts a atendre qualsevol necessitat particular que pugui sorgir. Per a consultes urgents o necessitats específiques, podeu contactar-nos directament per telèfon o correu electrònic, assegurant-vos que estem aquí per ajudar i garantir una experiència positiva per a tots.



SERVEIS

Volem assegurar-nos que l'experiència dels vostres fills i filles sigui inoblidable. A més dels emocionants moments d'aprenentatge i diversió, us oferim una gamma de serveis addicionals per fer la vostra estada més còmoda i accessible.

- **Serveis Inclòs en el preu**
 - Acollida de matí: Iniciem el dia amb una càlida benvinguda a partir de les 8.30h, amb alguns tallers i activitats assegurant-nos que els vostres petits/es comencin el dia amb energia i entusiasme.
 - Acollida de tarda: Després d'una jornada plena d'activitats, estem aquí per a les famílies que necessiten una mica més de temps. L'acollida de tarda serà de 17.30 fins les 18h
 - Servei de pàrquing: Les famílies teniu l'oportunitat de gaudir d'un aparcament còmode. Mostreu la vostra acreditació que us enviem una setmana abans de l'inici del casal, i podreu estacionar en les franges horàries específiques: al matí de 8.15 a 10.15h, als migdies de 13.45h a 14.15h i de 14.45h a 15.15h, i a la tarda de 17.15h a 18.15h hores.

- **Serveis amb cost addicional** (contractar amb la inscripció):
 - Servei d'Autocar: Disposem d'una opció de transport segur i còmode. Aproveu aquest servei opcional per garantir que els vostres fills/es arribin i surtin amb total comoditat.
 - Servei de Menjador (només opcions de matí): Si busqueu una solució de dinar convenient, oferim un servei de menjador amb opcions delicioses i equilibrades. Aquest servei està disponible per als participants que contracten únicament opció de matí (poden marxar després de dinar (15h)).



CONTACTE

- Direcció Casals i activitats
 - Marta Noguera Moral
 - mnoguera@cnb.cat
 - 662 602 279
- Administració Casals i activitats:
 - Sandra Tena
 - stena@cnb.cat
 - 93 221 46 00 ext 3009
- Equip coordinació Trainings:
 - Watepolo
 - aplaza@cnb.cat
 - Triatló
 - triatlo@cnb.cat
 - Natació
 - natacio@cnb.cat
 - Natació Artística
 - ealberti@cnb.cat

