

# Club Rítmica Santfeliu

---

Campus 2018



*Club Rítmica Santfeliu*

---

## **Benvinguts al CAMPUS del Club Rítmica Santfeliu**

Club que ja porta 16 anys formant grans gimnastes a la nostra ciutat.

**Què es vol fer?** La idea és crear un campus esportiu que es durà a terme durant tot el mes de juliol, on es practicarà gimnàstica rítmica tant a nivell d'iniciació, com a nivell d'aprofundiment.

**Per a què?** Es realitza amb la finalitat de donar una continuïtat a la temporada esportiva de manera que les nenes/nens puguin aprofundir en la tècnica d'aparell i la tècnica corporal que requereix aquest esport, durant l'època d'estiu i de manera intensiva. També es busca la realització d'activitat física d'una manera més lúdica per les nenes/ns que participin en el campus.

### **Objectius Principals:**

Treballar les Capacitats físiques bàsiques

Millorar la tècnica corporal.

Millorar la tècnica específica de cada aparell

Treballar els aspectes bàsics de la gimnàstica amb les nenes/nens d'iniciació d'una manera lúdica i divertida.

**Per a qui?** El campus va dirigit a nenes/nens amb edat superior o igual a 4 anys que desitgin i els hi agradi practicar aquest esport independentment del nivell de gimnàstica que tinguin, ja que els participants es distribuiran per nivells el primer dia de campus per tal d'afavorir i garantir un bon aprenentatge per a totes/tots.

**Quan?** El campus esportiu es durà a terme del dilluns 02 de juliol fins el divendres 27 de juliol en horari de 8:30 a 13:00 i de 15:00 a 17:00, amb possibilitat de menjador i acollida.

**On?** A la zona esportiva Falguera, pista poliesportiva, pavelló bàsic i menjador. C/ Rev. Martí Duran, 2-4 Sant Feliu de Llobregat.

**Material que es requereix:** Roba negra i arrapada, mitjons negres. Depenent del grup també s'hauria de portar coixí, genolleres i punteres.

**Qui ho farà:** Pel bon funcionament del campus hi haurà un tècnic o monitora per cada 10 nenes/nens aproximadament, d'aquesta manera ens assegurem el bon aprenentatge.

## Organització general

El primer dia de Campus s'acolliran a totes les nenes plegades i es realitzaran activitats conjuntes amb la finalitat de poder organitzar els diferents grups per nivells i edats.

- Psicomotricitat
- Específica
- Tècnica d'aparell

Aquesta activitat es realitzarà cada dilluns, per incloure als grups les noves incorporacions.

Les entrades i sortides del campus es realitzaran sempre pel carrer Rev. Martí Duran (a la rampa) per la porta d'accés al pavelló.

A mig matí es farà un descans perquè puguin esmorzar, per tant hauran de portar alguna cosa per menjar, preferentment fruita i/o entrepà i sobretot una ampolla d'aigua. Fa molta calor, fan esport i es importat que s'hidratin.

Als que facin ús de menjador, uns dies abans de començar el campus, se'ls enviarà el menú per e-mail.

Què han de portar:

- Pel campus : Roba negra i arrapada, coixí, genolleres i punteres (mitjons negres), l'esmorzar i una ampolla d'aigua. Si són petites una bossa amb una muda de recanvi.
- Piscina : Banyador, crema solar (des de casa), tovallola, xancleres i gorra.
- Tallers : Pel de perruqueria i maquillatge, recomanen que portin un petit necesser amb raspall, pinta, clips i si voleu alguna pintura (és optatiu).

## Organització diària

### Grupo 1

|       |   |
|-------|---|
| 8:30  | ENTRADA                                     |
| 8:45  | ACTIVACIÓ MUSCULAR AMB JOCS                 |
| 09:00 | DESCOBERTA DELS APARELLS                    |
| 10:00 | DESCANS                                     |
| 10:30 | ESPECÍFICA                                  |
| 11:30 | FLEXIBILITAT                                |
| 12:00 | JOCS CORPORALS                              |
| 13:00 | SORTIDA                                     |
| 13-15 | MENJADOR                                    |
| 15-17 | ACTIVITATS LÚDIQUES I TALLERS / COREOGRAFIA |

### Grupo 2

|       |   |
|-------|---|
| 8:30  | ENTRADA                                     |
| 8:45  | ESTIRAMENTS I JOCS                          |
| 09:00 | ESPECÍFICA                                  |
| 10:00 | BANCS                                       |
| 10:30 | DESCANS                                     |
| 11:00 | TÈCNICA CORPORAL                            |
| 12:00 | TÈCNICA APARELL (PELOTA)                    |
| 13:00 | SORTIDA                                     |
| 13-15 | MENJADOR                                    |
| 15-17 | ACTIVITATS LÚDIQUES I TALLERS / COREOGRAFIA |

### Grupo 3

|       |   |
|-------|---|
| 8:30  | ENTRADA                                     |
| 8:45  | ESTIRAMENTS I JOCS                          |
| 09:00 | ESPECÍFICA                                  |
| 10:00 | TÈCNICA CORPORAL                            |
| 10:30 | DESCANS                                     |
| 11:00 | TÈCNICA APARELL                             |
| 12:00 | TALLERS/ COREOGRAFIA                        |
| 13:00 | SORTIDA                                     |
| 13-15 | MENJADOR                                    |
| 15-17 | ACTIVITATS LÚDIQUES I TALLERS / COREOGRAFIA |

## Organització diària

### TALLERS

DILLUNS : Taller de pintures i ceres (les més petites)

DIMARTS: Expressió corporal i Coreografia

DIMECRES: PISCINA/Taller per aprendre a decorar els aparells.

DIJOUS: Taller de trenes i dissenys de mallots

DIVENDRES:Maquillatge, perruqueria i representació coreografia.

Aquesta és un exemple dels tallers d'una setmana. Les entrenadores aniran informant als pares de les activitats setmanals i del material necessari (si cal).



També es treballarà durant TOT EL CAMPUS aspectes tant importants com:

- 1 Esportivitat i treball en grup.
- 2 El respecte al material de companyes, del Club i de l'instal·lació.
- 3 Aprendre a compartir.
- 4 Aprendre a seguir unes pautes.

Tot això, clar està, des de una base esportiva i de joc.







### ACOLLIDA

Hi haurà servei d'acollida de 8:00 a 8:30, amb un cost de 3 €. El servei s'abonarà al compte del Club. És imprescindible avisar, ja que només es prestarà aquest servei en cas de demanda.

### MENJADOR

Hi haurà un coordinador pel menjador, encarregat de gestionar-ho tot. A part dels/de les nens/es que es queden diàriament al menjador, hi ha la possibilitat de quedar-se puntualment. Només s'ha d'avisar a primera hora, abans de les 9h. del matí.

El menú diari i el preu puntual ho rebreu per e-mail .

### PISCINA

*El dia que es va a la piscina la recollida de les 13 h. es farà a la porta de la piscina municipal, per tothom que no es quedi al menjador.*

### REPRESENTACIÓ COREOGRAFIA

Els divendres a la tarda els pares podran entrar dintre del pavelló per gaudir de la coreografia que les nenes han treballat durant la setmana.

### FINAL DE CAMPUS

El divendres 27 de juliol serà l'últim dia de campus amb una festa de Cloenda.

## Preus i forma de pagament

**Es requereix fer una preinscripció**

### PREUS

|                     | Setmana |       | CAMPUS |       |
|---------------------|---------|-------|--------|-------|
|                     | Públic  | Soci  | Públic | Soci  |
| Campus              | 85 €    | 75 €  | 323 €  | 285€  |
| Campus amb menjador | 135 €   | 120 € | 513 €  | 456 € |

|   |
|---|
| <b>CAMPUS</b><br><b>02 de juliol al 27 juliol</b> |
| <b>Inclou un 5 % de descompte</b>                 |

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>A partir del 2n Germà/na</b><br>Sense o amb menjador | <b>4 % de descompte</b> |
|---|-------------------------|

## FORMA DE PAGAMENT

- En el moment de la preinscripció el total d'una setmana
- La resta haurà d'estar abonada el dia **01 de juliol**.

***Es imprescindible haver realitzat el primer pagament al pavelló del Pau Vila i haver entregat el full d'inscripció*** per formalitzar la plaça. Si s'ha fet per banc, s'ha d'enviar el justificant de pagament.

El justificant del segon pagament es pot enviar per e-mail o bé presentar-ho, el dia 02 de juliol, a l'entrenadora del campus.

*El menjador puntual també s'abonarà al compte del Club indicant "Menjador" i el nom de la gimnasta.*

*Nº cta. ES60 0081 1616 3300 0618 9633*

## Informació de contacte

<http://www.clubritmicasantfeliu.net>  
[ritmicasanfe@hotmail.com](mailto:ritmicasanfe@hotmail.com)

Telèfon

Entrenadora CAMPUS: 600072056

# Club Rítmica Santfeliu

---

Campus 2018



*Club Rítmica Santfeliu*

---