



# COLÒNIES D'ESTIU

SINCRO I AVENTURA

SincroGestió





## UBICACIÓ I PREUS

### **CÀMPING CLUB AIRE LIBRE**

### **PREU**

#### **Tossa de Mar, Costa Brava.**

**600€**

Camping davant del mar i piscina de 25m. Dormitoris bungalows de 4 a 6 nenes, enmig de la natura. Activitats dirigides tant de mar com de muntanya i sobretot... molta sincro !!

Inclou: Pensió completa (esmorzar, dinar, berenar i sopar) + activitats + material (banyador, samarreta, ampolla i bossa)

### **SETMANA:**

Del 5 a l'11 de Juliol.

\*Cal portar a les nenes i recollir-les a les instal·lacions el dia d'entrada i sortida.

## PISCINA D'ENTRENAMENTS

Es troba dins les mateixes instal·lacions del càmping.

25 x 12 m



# PROGRAMACIÓ

| HORES         | DIUMENGE                          | DILLUNS                             | DIMARTS                       | DIMECRES         | DIJOUS                              | DIVENDRES                       | DISSABTE          |
|---------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 9:00          |                                   | Esmorzar                            | Esmorzar                      | Esmorzar         | Esmorzar                            | Esmorzar                        | Esmorzar          |
| 10:00         |                                   | De 9:30 a 11:30 Piscina             | De 9:30 a 11:30 Piscina       | WATERWORLD       | De 9:30 a 11:30<br>Piscina          | De 9:30 a 11:30<br>Piscina      | Piscina           |
| 11:00         |                                   |                                     |                               | WATERWORLD       |                                     |                                 | Exhibició         |
| 12:00         |                                   | Tirolina +Ponts                     | Orientació i<br>supervivència | WATERWORLD       | Tir amb arc i Escalada              | Busseig                         | Exhibició         |
| 13:00         |                                   |                                     |                               | WATERWORLD       |                                     |                                 | Dinar de Germanor |
| 14:00         |                                   |                                     |                               | Dinar WATERWORLD |                                     |                                 |                   |
| 14:30 a 15:30 |                                   | Dinar                               | Dinar                         | Dinar WATERWORLD | Dinar                               | Dinar                           |                   |
| 16:00         |                                   | Jocs de coneixença i<br>comunicació | Sala: Expressió               | WATERWORLD       | Olimpiada recreativa<br>a la platja | Taller: Relaxació i<br>massatge |                   |
| 17:00         |                                   | Sala: Dansa                         | Acrosport                     | WATERWORLD       |                                     |                                 |                   |
| 18:00         | Arribada al camping               | Piscina                             | Piscina                       | WATERWORLD       | Piscina                             | Piscina                         |                   |
| 19:00         | Instal·lació a les<br>habitacions |                                     |                               | WATERWORLD       |                                     |                                 |                   |
| 20:00         | Reunió Benvinguda                 |                                     |                               | Tornada          |                                     |                                 |                   |
| 20:30         | Sopar                             | Sopar                               | Sopar                         | Sopar            | Sopar                               |                                 |                   |
| 22:00         | Habitacions                       | Jocs de nit                         | Habitacions                   | Habitacions      | Disco                               | Habitacions                     |                   |



## **ENTRENADORES!**

**Equip tècnic format per entrenadors/es que venen del món de la natació artística i que tenen molta experiència en l'ensenyament d'aquesta disciplina.**

**1 entrenador/a per cada 10 nens/es.**

“



## **TREBALL ESPECÍFIC DE NATACIÓ ARTÍSTICA**

### **FLEXIBILITAT**

Treball d'extensió, d'estiraments, flexibilitat i de cames. Inici de figures fora de l'aigua i control de cos.

### **NATACIÓ**

Perfeccionament dels estils, treball de coordinació mans i peus i treball de coordinació mans i peus dins l'aigua.

### **TÈCNICA**

Treball de tecnificació de cos, remades, figures... Adaptat als grups d'edats i nivells.

### **EXPRESSIÓ**

Treball d'actitud, sentiment, i intensitat, en relació a una música/temàtica.

### **COREOGRAFIA**

Treball en equip i individual de creativitat i coordinació, dins i fora l'aigua



- Flexibilitat
- Treball en equip



- Coreografia fora l'aigua
- Tecnificació



- Treball de coordinació
- Expressió i actitud





## **ALTRES ACTIVITATS I TALLERS**

- Activitats recreatives a la platja
- Tirolina i ponts
- Tir amb arc
- Escalada
- Busseig
- Orientació i supervivència
- Acrosport
- Tallers (maquillatge, relaxació, massatges...)

## **SORTIDA**

Waterworld Lloret de Mar



- Activitats recreatives a la platja
- Tirolines



- Acrosport
- Busseig



- Escalada
- Waterworld



## MATERIAL

- Pijama
- Necesser
- Dues tovalloles de piscina
- Dos bikinis
- Dos banyadors
- 2 casquets de bany/ulleres/pinces
- Crema solar (a poder ser +50)
- Roba d'esport per a cada dia
- Una muda d'abric
- Roba de mudar (1 dia)
- Xancletes
- Bambes
- Estoreta per a fer estiraments
- Gorra





## INSCRIPCIÓ

Per a formalitzar la inscripció a les colònies d'estiu, cal que ens feu arribar a **sincrogestio@sincrogestio.com**:

- Full d'inscripció degudament omplert i signat.
- Full d'autorització drets d'imatge degudament omplert i signat.
- Fotocopia tarja CAT SALUT de'ls vostres fills/es.
- Talla de samarreta

Tota aquesta informació us la podreu descarregar al nostre web, al botó de fitxers per la inscripció de l'apartat colònies:

<http://www.nataciosincronitzada.cat/colonies-estiu>



## PAGAMENT

**Preu total de les colònies: 600€**

300€ a data 11 de maig 2020

300€ a data 12 de juny 2020

Agraïrem que feu l'ingrés a:

- Número de compte de l'Associació SincroGestió  
(Banc Sabadell) **ES3700810133460001439653**
- Descripció de l'ingrés:

**Quota ensenyament esportiu estiu 20 + nom i 2  
cognoms de la filla**

*\*Un cop fet el 1r pagament, aquest no es podrà retornar ja que va vinculat a varies reserves relacionades a la organització de les colònies.*



**US HI ESPEREM!!**

Per a més informació i inscripcions:  
[sincrogestio@sincrogestio.com](mailto:sincrogestio@sincrogestio.com)