



# CASALS ESPORTIUS

CLUB NATACIÓ  
BARCELONA  
Estiu 2020

*Eduquem amb l'esport*



# **MÉS QUE ESPORT!**

**Volem fomentar la transmissió de valors, promoure la convivència, la cohesió social, la tolerància i el compromís pel desenvolupament sostenible.**

**L'esport no és una acció en si mateixa, és una manera de viure, de fer salut, de fer amics i un gran instrument de transformació social, de formació personal i d'integració col·lectiva.**

2,5 - 15  
ANYS



Casal orientat a l'aprenentatge i desenvolupament de diverses disciplines esportives, sempre des de la vessant lúdic-esportiva.

**Bilingüe** (anglès - català)

**Inclou:** curs de natació diari i activitats nàutiques.

# Multiesport

## ACTIVITATS AL MAR

| Caiac | Zodiac | Paddle Surf | Big Paddle |  
| Tastet de submarinisme (+ 8 anys) |

## ACTIVITATS ESPORTIVES

| Karate | Rugby | Pàdel | Futbol | Bàsquet |  
| Esports de raqueta | i molt més |

## ACTIVITATS LÚDIQUES

| Robòtica | Tallers de reciclatge | Hort urbà | Sortides i excursions | Ciència i experimentació | i molt més |

### JUNY I JULIOL | DELS 2,5 ALS 12 ANYS

#### SETMANES A ESCOLLIR

**Setmana 1** 29 juny — 3 juliol 2020  
**Setmana 2** 6 juliol — 10 juliol 2020  
**Setmana 3** 13 juliol — 17 juliol 2020  
**Setmana 4** 20 juliol — 24 juliol 2020  
**Setmana 5** 27 juliol — 31 juliol 2020

### AGOST I SETEMBRE | DELS 2,5 ALS 15 ANYS

#### SETMANES A ESCOLLIR

**Setmana 6** 3 agost — 7 agost 2020  
**Setmana 7** 10 agost — 14 agost 2020  
**Setmana 8** 17 agost — 21 agost 2020  
**Setmana 9** 24 agost — 28 agost 2020  
**Setmana 10** 31 agost — 4 setembre 2020  
**Setmana 11** 7 setembre — 10 setembre 2020

PERÍODE	SOCI	NO SOCI
1 setmana	186 €	249 €



*La clau de l'educació no és  
ensenyar, és despertar interès.*



13 - 17  
ANYS



Casal que combina esports d'aventura al mar i a la muntanya. A més de fer activitats al club, cada dimecres es realitzarà una sortida de tot el dia a la muntanya a fer esports com ràfting, senderisme i iniciació al barranquisme entre altres.

Aquest casal vol ser un espai de trobada perquè els joves trobin un lloc on relacionar-se i divertir-se i on fer nous amics i amigues. Un casal on aprendre coses noves d'una manera lúdica i divertida per poder gaudir d'un bon estiu i no avorrir-se a casa.

# Jovesport

## ACTIVITATS AL MAR

| Caiac | Paddle Surf | Big Paddle |  
| Water bike | Tastet de submarinisme |

## ACTIVITATS ESPORTIVES

| Karate | Rugby | Pàdel | Futbol | Bàsquet |  
| Esports de raqueta | Esports d'aventura |  
| i molt més |

## ACTIVITATS LÚDIQUES

| Robòtica | Tallers de reciclatge | Taller  
de grafiti | Cinefòrum | i molt més |

## SETMANES A ESCOLLIR

**Setmana 1** 29 juny — 3 juliol 2020  
**Setmana 2** 6 juliol — 10 juliol 2020  
**Setmana 3** 13 juliol — 17 juliol 2020  
**Setmana 4** 20 juliol — 24 juliol 2020  
**Setmana 5** 27 juliol — 31 juliol 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	157 €	222 €
1 setmana	NO SOCI matí	NO SOCI tot el dia
	194 €	282 €



*No limitis els teus reptes,  
repta els teus límits!*

6 - 15  
ANYS



Casal nàutic per a nens i nenes que vulguin provar i aprendre diferents activitats nàutiques mentre gaudeixen de la platja de la manera més divertida i dinàmica.

# Nàutica

## ACTIVITATS AL MAR

| Caiac | Paddle Surf | Big Paddle | Water bike | Tastet de Vela | Tastet de Submarinisme |

## ACTIVITATS ESPORTIVES

| Esports de raqueta | Bàsquet | Futbol |  
| i molt més |

## ACTIVITATS LÚDIQUES

| Manualitats | Tallers de reciclatge |  
| Cinefòrum | Ciència i experimentació | i molt més |

### JUNY I JULIOL | SETMANES A ESCOLLIR

<b>Setmana 1</b>	29 juny	→	3 juliol 2020
<b>Setmana 2</b>	6 juliol	→	10 juliol 2020
<b>Setmana 3</b>	13 juliol	→	17 juliol 2020
<b>Setmana 4</b>	20 juliol	→	24 juliol 2020
<b>Setmana 5</b>	27 juliol	→	31 juliol 2020

### AGOST I SETEMBRE | SETMANES A ESCOLLIR

<b>Setmana 6</b>	3 agost	→	7 agost 2020
<b>Setmana 7</b>	10 agost	→	14 agost 2020
<b>Setmana 8</b>	17 agost	→	21 agost 2020
<b>Setmana 9</b>	24 agost	→	28 agost 2020
<b>Setmana 10</b>	31 agost	→	4 setembre 2020
<b>Setmana 11</b>	7 setembre	→	10 setembre 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	143 €	234 €
1 setmana	<b>NO SOCI</b> matí	<b>NO SOCI</b> tot el dia
	188 €	310 €

\* L'opció de tot el dia inclou natació i activitats multiesport en horari de tarda.



*No podràs descobrir nous oceans  
si no t'allunyes de la costa!*



8 - 15  
ANYS



Casal específic de Vela on els nens i nenes descobriran totes les tècniques nàutiques, aprendran a navegar amb embarcacions de vela mentre gaudeixen i descobreixen el mar de la mà d'un referent en el món de la vela: Sandra Azón.

# Casal Vela

## CNB by Sandra Azón

### ACTIVITATS AL MAR

| Vela | Optimist | Vaixell Col·lectiu |  
| Làser pico | Windsurf |

### TALLERS

| Nusos | Muntatge embarcacions |  
| Taller de meteorologia |

### ALTRES ACTIVITATS

| Xerrades | Sortides | Manualitats |  
| Tallers de reciclatge | Cinefòrum |  
| Ciència i experimentació |

### SETMANES A ESCOLLIR

**Setmana 1** 29 juny — 3 juliol 2020  
**Setmana 2** 6 juliol — 10 juliol 2020  
**Setmana 3** 13 juliol — 17 juliol 2020  
**Setmana 4** 20 juliol — 24 juliol 2020  
**Setmana 5** 27 juliol — 31 juliol 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	150 €	246 €
	NO SOCI matí	NO SOCI tot el dia
1 setmana	197 €	325 €

\* L'opció de tot el dia inclou natació i activitats multiesport en horari de tarda.

### Sandra Azón

- Regatista olímpica durant 25 anys.
- Participació a 3 Jocs Olímpics: Sidney 2000, Atenes 2004 i Beijing 2008.
- Diploma Olímpic Sydney 2000 i Medalla d'argent JJOO Atenes 2004 en classe 470.
- 5 Medalles a campionats del Món i 3 medalles a campionats d'Europa classes 470 i Yngling.
- Medalla de bronze de la "Real Orden al Mérito Deportivo".
- Millor esportista Catalana 2002, 2004 i 2006.
- Medalla Olímpica del Comitè Olímpic Espanyol.
- Medalla d'argent de la "Real Orden al Mérito Deportivo" 2007.



*L'èxit no està a la perfecció,  
sinó en la motivació,  
l'esforç i la constància*

6 - 15  
ANYS



El casal Fusion Surf és l'opció més refrescant i divertida per aquest estiu. Puja a l'onada amb nosaltres i aprèn a fer surf, a descobrir els secrets del paddle surf, l'skate i el ioga SUP. A més, coneix altres nens i nenes amb els quals compartir aquestes aficions.

# Fusion Surf

## CNB by SEA YOU ⚡

### ACTIVITATS

| Surf | SUP | Skatesurf | Half pipe |  
| Preparació física del surfista | Tècniques del surf | Jocs de cooperació | SUP ioga |

### TALLERS ROTATIUS PER SETMANES

| Guitarra | Grafiti | Educació mediambiental |  
| Nusos mariners | Reparació i fabricació d'una taula de surf |

### JUNY I JULIOL | SETMANES A ESCOLLIR

**Setmana 1** 29 juny — 3 juliol 2020  
**Setmana 2** 6 juliol — 10 juliol 2020  
**Setmana 3** 13 juliol — 17 juliol 2020  
**Setmana 4** 20 juliol — 24 juliol 2020  
**Setmana 5** 27 juliol — 31 juliol 2020

### AGOST I SETEMBRE | SETMANES A ESCOLLIR

**Setmana 6** 3 agost — 7 agost 2020  
**Setmana 7** 10 agost — 14 agost 2020  
**Setmana 8** 17 agost — 21 agost 2020  
**Setmana 9** 24 agost — 28 agost 2020  
**Setmana 10** 31 agost — 4 setembre 2020  
**Setmana 11** 7 setembre — 10 setembre 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	150 €	246 €
	NO SOCI matí	NO SOCI tot el dia
1 setmana	197 €	325 €

\* L'opció de tot el dia inclou natació i activitats multiesport en horari de tarda.



*Tots som iguals  
davant una onada!*



6 - 12  
ANYS

Campus de Tecnificació dirigit a tots aquells nens i nenes que vulguin treballar de manera intensiva en la millora de la seva tècnica de natació i que tinguin llicència federativa durant la temporada 2019/2020.

L'objectiu és ajudar al nedador o nedadora a millorar tècnicament a través de tots aquells recursos i metodologies que es poden posar a la seva disposició, buscant amb això complementar la formació general de l'esportista.

# Casal Swim Experience

CNB by Laura Rodríguez & Mireia Pradell

## ACTIVITATS

Natació en piscina	Natació AAOO
Filmacions	Clínic tècnic
Xerrades de nutrició	Prevenció de lesions

## SETMANES A ESCOLLIR

**Setmana 2** 6 juliol — 10 juliol 2020  
**Setmana 3** 13 juliol — 17 juliol 2020  
**Setmana 4** 20 juliol — 24 juliol 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	150 €	246 €
1 setmana	<b>NO SOCI</b> matí	<b>NO SOCI</b> tot el dia
	197 €	325 €

## Laura Rodríguez

- 6a classificada Campionat Europa Júnior AAOO 2019.
- 5a classificada Copa Europa Absoluta Barcelona AAOO 2019.
- 3a classificada Copa Comen AAOO 2019.
- Campiona Open Portugal AAOO 2019.
- Subcampiona Campionat Espanya Júnior 7,5km AAOO.
- Campiona Copa Espanya Absolut 10km AAOO.

## Mireia Pradell

- Subcampiona Espanya Absoluta. Mínima FINA B 50m esquena.
- Primera nedadora Catalana en baixar de 28" en 50m esquena.

\* L'opció de tot el dia inclou activitats nàutiques en horari de tarda.

*No pots posar-te límits, contra més somnis, més lluny arribaràs!*





13 - 17  
ANYS



### Campus 5 dies i 4 nits

Si vols aprendre els secrets del Triatló amb Cesc Godoy i millorar la teva tècnica mentre gaudeixes entrenant en un entorn de naturalesa increïble, aquest és el teu Campus d'estiu!!

En Cesc Godoy amb el campus vol transmetre les seves experiències i els seus valors a les futures promeses d'aquest esport!

**Regal:** Samarreta + pantaló del Campus

### SETMANES A ESCOLLIR

**Setmana 2** 6 juliol — 10 juliol 2020

PERÍODE	SOCI	NO SOCI
1 setmana	410 €	482 €

# CNB Campus Triathlon by Cesc Godoy

### LLOC

| Alberg de la Torra, Lleida |

### ACTIVITATS

| Entrenaments tècnics de natació | Ciclisme  
| Carrera i transicions | Tallers esportius  
dinamitzats per triatletes professionals |  
Filmacions	Simulacions de competicions
Activitats en el medi natura	Ràfting
Barranquisme	Piragüisme

### Cesc Godoy

- Campió Espanya Triatló Sprint.
- Campió Espanya en distància Olímpica.
- Campió Espanya en llarga distància.
- Nombrosos resultats en l'elit internacional



*L'Esport no construeix  
el caràcter, el revela!*

# Informació general

## SETMANES (\*)

<b>Setmana 1</b>	29 juny	→	3 juliol 2020
<b>Setmana 2</b>	6 juliol	→	10 juliol 2020
<b>Setmana 3</b>	13 juliol	→	17 juliol 2020
<b>Setmana 4</b>	20 juliol	→	24 juliol 2020
<b>Setmana 5</b>	27 juliol	→	31 juliol 2020
<b>Setmana 6</b>	31 agost	→	4 setembre 2020
<b>Setmana 7</b>	7 setembre	→	10 setembre 2020

(\*) Més setmanes a l'agost en les modalitats: Multi-esport, Nàutica i Fusion Surf

## HORARI ACOLLIDA GRATUÏT

Matí de 8.30 a 9.30h i Tarda de 18.00 a 20.00h

## HORARI A ESCOLLIR

Matí de 9.45 a 14.00h i Tot el dia de 9.45 a 17.45h

## Nº NENS/ES MÍNIM PER GRUP

Els grups s'obriran a partir de 10 participants

**DESCOMPTES** Per beneficiar-se del preu soci cal tenir una permanència de 12 mesos

**10%**

escoles en conveni

**5%**

a partir del 2n germà

**5%**

famílies monoparentals

**5%**

de descompte en totes les modalitats a partir de la 3a setmana o més

\*Els descomptes poden acumular-se un 15% màxim.

\*Descomptes no aplicables a serveis addicionals.

**PREINSCRIPCIONS** A partir del 10 fins el 28 de febrer 2020.

Reserva la teva plaça per 80 € i paga la diferència durant el mes d'abril 2020.

**PERÍODE D'INSCRIPCIONS JUNY-JULIOL** Socis, No socis i escoles en conveni : del 4 de maig al 21 de juny 2020.

**PERÍODE D'INSCRIPCIONS AGOST-SETEMBRE** Socis, No socis i escoles en conveni: del 4 de maig al 24 de juliol 2020.

**FORMULARI D'INSCRIPCIÓ** Entra al nostre web i fes la inscripció online. Pagament amb targeta o càrrec al rebut en el cas dels socis. Possibilitat de pagament fraccionat o d'un sol cop. Requeriments per fer inscripció: PDF CAT SALUT, PDF cartilla vacunació inscrit/a i en el cas d'escola en conveni, PDF rebut de l'escola amb data curs 2019-2020 i dades de l'inscrit/a.

## TIPOLOGIA DELS CASALS

- | **Multiesport** 2,5 - 12 anys | **Jovesport** 13 - 17 anys | **Nàutica** 6 - 15 anys |
- | **Casal Vela by Sandra Azón** 8 - 15 anys | **Casal Fusion Surf by Sea You** 6 - 15 anys |
- | **Casal Swim Experience CNB by Laura Rodríguez & Mireia Pradell** 6 - 12 anys |
- | **Campus Triathlon by Cesc Godoy** 13 - 17 anys |

## SERVEI DE DINAR

Pels que fan horari de matí, es podrà contractar el servei de dinar per setmana.

**PREU SETMANA**  
60 €

## SERVEI D'AUTOCAR

Passem a buscar-te per casa. El servei d'autocar és personalitzat, la ruta es realitza en funció de les adreces marcades en el formulari d'inscripció.

**PREU ANADA O TORNADA / SETMANA** 35 €  
**PREU ANADA I TORNADA / SETMANA** 62 €

## COM ARRIBAR DE FORMA MÉS SOSTENIBLE?

- | **BUS** Línies V19 / V15 | **METRO** L4 · BARCELONETA a 15 min caminant |
- | **BICING** Estacions 32 / 124 / 400 |





**www.cnb.cat**  
**casalcnb@cnb.cat**

**93 221 46 00**

*ext. 3009*



**CLUB NATACIÓ  
BARCELONA**  
**Estiu 2020**

