



**EDUQUEM
AMB L'ESPORT**



HORARIS CASALS

ESTIU 2023

Multiesport

| MULTIESPORT | | | | | |
|---------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------|--------------|
| HORARI | DLL | DM | DX | DJ | DV |
| 8.30 | Servei Acollida | | | | |
| 9.15 | Rebuda | | | | |
| 9.30 a 10.30 | JOCS DE PRESENTACIÓ | ATLETISME | PLAY&LEARN | EXCURSIÓ | BÀSQUET |
| 10.35 a 11.35 | KARATE | CAIAC | TIR AL ARC I PUNTERIA | | HOCKEY |
| 11.40 a 12.40 | BATEIG DE MAR | SKATE | BODYBOARD | | AQUASPLASH |
| 12.45 a 13.30 | R E N T A R M A N S | | | | |
| | D I N A R | | | | |
| | R E N T A R D E N T S I M A N S | | | | |
| 13.40 a 14.55 | PLAY&LEARN | ROBÒTICA | TALLER "REPTÉ" | EXCURSIÓ | TALLER FINAL |
| 15.00 a 15.15 | V E S T U A R I S | | | | VESTUARIS |
| 15.15 a 16.00 | N A T A C I Ó | | | | NATACIÓ |
| 16.00 a 16.15 | V E S T U A R I S | | | | VESTUARIS |
| 16.20 a 17.00 | TALLER "VIDEO" | TALLER "INVESTIGACIÓ" | SALTS | | ROBÒTICA |
| 17.00 a 17.15 | BERENAR | | | | |
| 17.30 | RECOLLIDA | | | | |

Horari tipus del casal Multiesport 7 anys. Els horaris i activitats s'adaptaran segons franja d'edat.



2 | Jovesport

JOVESPORT

| HORARI | DLL | DM | DX | DJ | DV |
|---------------|----------------------|------------|----------|------------------|------------------|
| 8.30 | Servei Acollida | | | | |
| 9.15 | Rebuda | | | | |
| 9.35 a 10.35 | JOCS DE CONEIXENÇA | RUNNING | EXCURSIÓ | DEFENSA PERSONAL | BIG PÀDEL |
| 10.40 a 11.40 | FUNCIONAL ABDOMINALS | BOXING | | SPINNING | VOLEY SEA |
| 11.45 a 12.45 | AQUASPLASH | VOLEY | | CAIAC | FUTBOL |
| 12.50 a 13.50 | AQUATLON RACE | PÀDEL SURF | | CROSSFIT LEG DAY | SKATE (desigual) |
| 14.00 a 14.30 | DINAR | | | | |



3 | Nàutica

| NÀUTICA | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| HORARI | DLL | DM | DX | DJ | DV |
| 9.15 a 9.30 | Rebuda | | | | |
| 9.30 a 10.00 | VESTUARIS/BREEFING | | | | |
| 10.00 a 11.00 | PADDLE SURF | CAIAC | JOCS VELA | CAIAC | PADDLE SURF |
| 11.00 a 11.30 | ESMORZAR | | | | |
| 11.30 a 12.30 | JOCS D'AIGUA | BIGPADDLE | SURFSKATE | BIGPADDLE | JOCS VELA |
| 12.30 a 13.30 | AMNEA / SNORKEL | BEACH TENNIS | JOCS DE PLATJA | BEACH TENNIS | JOCS DE PLATJA |
| 13.30 a 14.00 | RECOLLIDA MATERIAL | | | | |
| HORARI TARDA | | | | | |
| 14.00 a 14.45 | R E N T A R M A N S | | | | |
| | D I N A R | | | | |
| | R E N T A R D E N T S I M A N S | | | | |
| 14.50 a 15.45 | TALLERS I DINÀMIQUES DE GRUP | | | | |
| 15.45 a 16.00 | V E S T U A R I S | | | | |
| 16.00 a 16.45 | N A T A C I Ó | | | | |
| 16.45 a 17.00 | V E S T U A R I S | | | | |
| 17.00 a 17.15 | BERENAR | | | | |
| 17.30 | RECOLLIDA | | | | |

Horari tipus del casal de nàutica. Es faran tres grups d'edat i s'adaptaran les activitats segons tipologia de grup.



4 | Surf

FUSION SURF

| HORARI | DLL | DM | DX | DJ | DV |
|---------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------|
| 9.15 a 9.30 | Rebuda | | | | |
| 9.30 a 10.00 | VESTUARIS/BREEFING | | | | |
| 10.00 a 11.00 | SURF GAMES | JOCS DE PLATJA | PADDLE SURF TRAINING | SURFSKATE EXCURSIÓN | JOCS D'AIGUA |
| 11.00 a 11.30 | ESMORZAR | | | | |
| 11.30 a 12.30 | SURFSKATE | SURFSKATE | SURFSKATE | SURFSKATE EXCURSIÓN | SURF TRAINING |
| 12.30 a 13.30 | BIGPADDLE | PADDLE SURF TRAINING | SURF TRAINING | WING / VELA | BIGPADDLE |
| 13.30 a 14.00 | RECOLLIDA MATERIAL | | | | |
| HORARI TARDA | | | | | |
| 14.00 a 14.45 | R E N T A R M A N S | | | | |
| | D I N A R | | | | |
| | R E N T A R D E N T S I M A N S | | | | |
| 14.50 a 15.45 | TALLERS I DINÀMIQUES DE GRUP | | | | |
| 15.45 a 16.00 | V E S T U A R I S | | | | |
| 16.00 a 16.45 | N A T A C I Ó | | | | |
| 16.45 a 17.00 | V E S T U A R I S | | | | |
| 17.15 | BERENAR | | | | |
| 17.30 | RECOLLIDA | | | | |

Horari tipus del casal de Surf. Es faran tres grups d'edat i s'adaptaran les activitats segons tipologia de grup.



5 | Vela

| VELA | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|----------------|---------------------|---------|---------------------|
| HORARI | DLL | DM | DX | DJ | DV |
| 9.15 a 9.30 | Rebuda | | | | |
| 9.30 a 10.30 | BREEFING/ESMORZAR | | | | |
| 10.30 a 11.00 | Laser pico | Jocs de platja | Laser pico | Sortida | Simulació de regata |
| 11.00 a 11.30 | | Laser pico | Wind - paddle | | |
| 11.30 a 12.30 | | | Entrega de diplomes | | |
| 12.30 a 13.15 | RECOLLIDA MATERIAL | | | | |
| HORARI TARDA | | | | | |
| 14.00 a 14.45 | R E N T A R M A N S | | | | |
| | D I N A R | | | | |
| | R E N T A R D E N T S I M A N S | | | | |
| 14.50 a 15.45 | TALLERS I DINÀMIQUES DE GRUP | | | | |
| 15.45 a 16.00 | V E S T U A R I S | | | | |
| 16.00 a 16.45 | N A T A C I Ó | | | | |
| 16.45 a 17.00 | V E S T U A R I S | | | | |
| 17.00 a 17.15 | BERENAR | | | | |
| 17.30 | RECOLLIDA | | | | |

Horari tipus del casal de Vela. Es faran grups per nivell i en algunes activitats per edat.



6 | Patinatge

| PATINATGE | | | | | |
|---------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------|----------------------|
| HORARI | DLL | DM | DX | DJ | DV |
| 9.15 | Rebuda | | | | |
| 9.30 a 10.30 | JOCS DE PRESENTACIÓ | ATLETISME | TÈCNICA AMB PATINS | EXCURSIÓ | TALLER AMB PATINS |
| 10.30 a 11.30 | BATEIG AMB PATINS | PATINATGE | JOCS DE COORDINACIÓ | | |
| 11.30 a 12.15 | EXPRESSIÓ CORPORAL | BALLEM | JOCS D'AGILITAT | | |
| 12.20 a 12.30 | PATINEM | CABRIOLES AMB PATINS | COREOGRAFIA AMB PATINS | | |
| 12.30 a 13.15 | SUP | FUNCIONAL-SUP | CAIAC | | KING SUP |
| 13.30 a 14.00 | R E N T A R M A N S | | | | |
| | D I N A R | | | | |
| | R E N T A R D E N T S I M A N S | | | | |
| | DESCANS | | | EXCURSIÓ | DESCANS |
| 14.15 a 15.30 | HISTÒRIA DEL PATINATGE | TALLER "CREACIÓ DE MALLOT" | TALLER "CREACIÓ DE MALLOT" | | TALLER "MAQUILLATGE" |
| 15.45 a 16.00 | V E S T U A R I S | | | | NATACIÓ |
| 16.00 a 16.45 | N A T A C I Ó | | | | |
| 16.45 a 17.15 | V E S T U A R I S | | | VESTUARIS | |
| 17.15 | BERENAR | | | | |
| 17.30 | RECOLLIDA | | | | |

En el **casal de patinatge** es farà un únic grup i es faran adaptacions en les activitats específiques segons nivell



7 | Pàdel

| PÀDEL | | | | | |
|---------------|---------------------------------|------------------------------------|--|---------------------|------------|
| HORARI | DLL | DM | DX | DJ | DV |
| 9.15 | Rebuda | | | | |
| 9.30 a 11.30 | COPS DE DRETA/REVÉS I PARETS | VOLEAS DRETA/REVÉS I PARET CREUADA | COPS DE DRETA/REVÉS. DOBLE PARET I SAQUE | COPS D'ATAC (SMASH) | TORNEIG |
| 11.30 a 12.00 | ESMORZAR | | | | |
| 12.00 a 12.45 | PARTIT | NORMES PADEL | BEACH TENNIS | NORMES PADEL | TORNEIG |
| 13.00 a 13.45 | PÀDEL SURF | CAIAC | AQUASPLASH | BATEIG DE MAR | KING PADEL |
| 14.00 | SORTIDA | | | | |
| HORARI TARDA | | | | | |
| 14.00 a 14.45 | R E N T A R M A N S | | | | |
| | D I N A R | | | | |
| | R E N T A R D E N T S I M A N S | | | | |
| 14:50 a 15:45 | TALLERS I DINÀMIQUES DE GRUP | | | | |
| 15:45 a 16:00 | V E S T U A R I S | | | | |
| 16.00 a 16.45 | N A T A C I Ó | | | | |
| 16:45 a 17:00 | V E S T U A R I S | | | | |
| 17:00 a 17:15 | BERENAR | | | | |
| 17:30 | RECOLLIDA | | | | |

En el **casal de pàdel**, es farà una prova de nivell per fer dos grups.





US HI ESPEREM!



CLUB NATACIÓ BARCELONA
Passeig Joan de Borbó, 93 · 93 221 46 00 · www.cnb.cat · cnb@cnb.cat