



## Informació detallada

Organitzem Campus d'estiu i estades des de fa 17 anys, en aquesta ocasió us oferim una estada amb grups reduït de màxim 10-15 nens/nenes.

### **Lloc i horari:**

Al Bikepark de Cambrils, del 11 al 15 d'abril, de 9h a 14h recollida.

### **Valors:**

Especial èmfasi en coneixement de normes, nova realitat, educació social, relacions interpersonals, valors ambientals, entorn i patrimoni, conscienciació i solidaritat!

\*Les activitats poden ser modificades segons els permisos i viabilitat en referència a Covid19

\* Tenim un protocol detallat, amb neteja de mans, mascareta quan no es realitza activitat, etc.

### **Edats i protocol:**

Aquesta estada és apte per joves de 5 a 15 anys.

És realitzarà un protocol acurat i detallat, primer a les famílies per portar material adequat i als joves per a conscienciar-los i que coneguin els nous hàbits de distanciament, higiene i funcionament de l'estada. No es podrà assistir si s'ha estat en contacte amb un positiu els últims 14 dies, i si es te cap mínim símptoma de Covid 19.

### **Objectius:**

L'objectiu principal d'aquesta estada és que els joves es diverteixin, gaudeixin de la pràctica esportiva amb amics, que coneguin i tinguin consciència de la nova normalitat, distància i higiene, d'adquirir hàbits saludables i esportius, l'aprenentatge de valors, i desenvolupament motriu.

### **PREUS i Opcions:**

OPCIONS: els 5 dies 120€, 3 dies 90€ , un dia 45€. Descompte per germans 10%

**Activitats:**

Cada dia es realitzarà una part de tecnificació de la disciplina triada, i múltiples activitats, jocs, natura, (kàrting o tirolines a definir), excursions per conèixer l'entorn natural i cultural de proximitat.

Coneixements sobre la bicicleta, mecànica, valor social de la bicicleta, la bicicleta com a vehicle ecològic, hàbits saludables esportius i d'higiene i molt més.

**MATERIAL que heu de portar:**

Motxilla, esmorzar, una peça de fruita, 1,5 litres de beguda, tovallola, mascareta, gel hidroalcohòlic, càmera de recanvi, gorra, crema solar, bossa, roba de recanvi, proteccions per la pràctica esportiva adequades.

La bicicleta s'ha de portar revisada i en bones condicions, obligatori taps al manillar.

**RESERVES** fins al 2 d'abril [bikeparkcambrils@gmail.com](mailto:bikeparkcambrils@gmail.com) 650604089

## PROGRAMACIÓ

**Dilluns:**

9h: Benvinguda i protocols:

- Explicació de protocols i espais. S'esmorza a l'ombra, sempre al mateix lloc.
- Repàs mecànic de bicicletes.

9:30 Escalfament i hora de tècnica

11 Esmorzar i comentem com ens desplaçem amb seguretat a peu i en bici a les properes excursions.

12-14 JOCS

**Dimarts:**

9h Escalfament i 2 hores de tècnica

10:30h Esmorzar

11-13h Sortida amb les bicis que portin, amb bosses de brossa per netejar un entorn natural (la riera)

13-14h JOCS

**Dimecres:**

9h excursió BTT a Torre de l'Esquirol. Itinerari 4 camins, i passeig de Cambrils.

10:30h Esmorzar a la pineda al final del passeig

11h Karting o tirolines a definir

12h Tornada BTT, si es possible una ruta més ràpida. Fins les 14h JOCS

**Dijous:**

9h Escalfament i 2 hores de tècnica

11 Esmorzar i mecànica bàsica

12-14 Tastet d'altres disciplines i canvis de bicis o jocs.

**Divendres:**

9h Escalfament i 2 hores de tècnica

11h Esmorzar i jocs parlats, jocs de taula.

12-14h Tast de disciplines, jocs i estona lliure