

STAGE DE PRETEMPORADA

Divendres 27-29 de novembre



Des del **CAB** estem preparant l'Stage de pretemporada que tindrà lloc el **27, 28 i 29 de novembre** a la **Casa de Colònies Castell de Fluvià**, a Santa Maria de Palautordera.

Amb aquesta sortida es busca oferir uns dies diferents als entrenaments habituals, on els nostres atletes puguin **gaudir de l'esport al mateix temps que es comparteix temps amb els companys**.

Durant l'estada es combinaran **activitats esportives** amb **activitats d'aventura**, com ara: tirolines, escalada, ponts, tir amb arc, ...

L'estada serà en règim de **pensió completa** de manera que està inclòs l'allotjament i tots els àpats (esmorzar, dinar, berenar i sopar)

Aquesta és una bona oportunitat perquè els atletes visquin una experiència diferent, facin esport en un entorn nou i, sobretot, **comparteixin uns dies amb els seus companys del CAB**.

Us animem a participar-hi i a formar part d'aquesta experiència!

Inscripcions

Les inscripcions a l'Stage de Pretemporada es faran per la intranet del club.

El preu de l'Stage són 98€.

Inicialment es disposen de 30 places.

El termini acabarà el 23 de novembre o quan s'exhaureixin les places disponibles.

En cas que s'arribi a les 30 places, **es podrà ampliar el nombre de places sempre i quan la casa de colònies tingui disponibilitat.**

Per tal de poder donar cabuda a tots els socis i sòcies que hi vulguin participar, us demanem que **reserveu la vostra plaça tan aviat com sigui possible**. D'aquesta manera, si és necessari ampliar el nombre de places, podrem gestionar-ho amb temps amb la casa de colònies.

Qui pot assistir a l'Stage de pretemporada?

Poden assistir tots els socis/es del club, tant adults com infants a partir del 6 anys.

Desplaçaments

L'anada i la tornada es farà en **cotxe particular**. Si algun participant **no disposa de vehicle**, preguem que ens ho comuniqui per poder **organitzar el transport** amb altres famílies que tinguin places lliures.

Horaris de sortida:

- Dia 27 de novembre.
- Els que vulguin sortir **en grup**, es quedarà **a les pistes a les 18.00h** per sortir aproximadament **a les 18.15h**.
- Els que vagin **directament a la casa de colònies**, cal que hi siguin **cap a les 19.00h**.

Tornada:

- **Diumenge 29 de novembre.**
- Caldrà recollir als participants **entre les 15.30h i les 16.30h** a la casa de colònies.
- No es tornarà a les pistes.

Àpats:

- La casa ofereix **pensió completa** (esmorzar, dinar, berenar i sopar).
- Si algun atleta vol portar **menjar addicional**, pot fer-ho sense cap inconvenient.

Si el vostre fill o filla **té al·lèrgies, necessita medicació** o hi ha **informació mèdica rellevant**, cal indicar-ho al **full informatiu adjunt**.

Material recomanat:

- Roba per entrenar
- Roba de carrer
- Roba d'abric (anorac o similar)
- Roba interior
- Pijama
- Material d'higiene personal (tovallola, raspall de dents, sabó, etc.)
- Capelina o cangur
- Bambes (2 parells)
- Lot i piles de recanvi

La casa de colònies facilita llençols i mantes, però es recomana que portin **sac de dormir, si en disposeu**.

Informació de la casa

Podeu trobar més informació sobre la casa i les activitats a la següent web:

<https://www.rosadelsvents.es/casa-de-colonias/castell-de-fluvia/>

FULL D'AL·LERGIES, MEDICAMENTS O INFORMACIÓ IMPORTANT

En/na _____, pare/mare/tutor de
_____ amb DNI _____ informo que meu/va
fill/a:

Informacions d'interès:

Té por per les nits: SÍ NO

Es desperta per les nits: SÍ NO

Ha de dormir a la llitera de baix: SÍ NO

FULL D'INFORMACIÓ PELS MONITORS

AL·LÈRGIES

MEDICAMENTS (indiqueu quantitat a donar i hores)

ALTRES INFORMACIONS