



Estades d'Estiu 2021

Aquí és on comença la temporada.





01 FEM CLUB

Treballem en equip.
Cohesió de grup. Ens
veiem tot l'any.

02 EDUCACIÓ ESPORTIVA

Establim hàbits.
Transmetem conceptes.
Aprenem esport.

03 RENDIMENT

Millorem les capacitats.
Més base. Més força.
Millors resultats.

04 PREVENCIÓ

Ens coneixem. Preparem
el cos. Evitem lesions.

Patrocinadors



INTRODUCCIÓ

Les estades d'estiu CELL engeguen la seva **2ª edició**; unes trobades multiesportives pensades i orientades a preparar-nos per l'hivern.

Malgrat la situació d'excepcionalitat que ens està tocant viure, arrel de la pandèmia provocada per la Covid-19, des del Club Esquí Llivia volem seguir oferint un servei de màxima qualitat, garantint al màxim tots els estàndards de seguretat i continuar gaudint de l'esport amb tots els nostres nens, nenes i joves.

La salut i la seguretat del nostres participants sempre serà un tema primordial per a nosaltres.



+ + + + +

+ + + + +

+ + + + +



SETMANES I DATES



Setmanes U10 U12
(nascuts del 2010 al 2013)

Setmanes U14 U16 U18
(nascuts del 2004 al 2009)

n.º1: del 04 al 09 de juliol

n.º2: del 05 al 10 de setembre

n.º1: del 04 al 09 de juliol

n.º2: del 18 al 23 de juliol

n.º3: del 01 al 06 d'agost

n.º4: del 05 al 10 de setembre

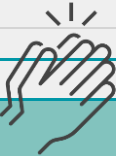


PLANNING I HORARIS

4/10 4/12



+	+	+	+		
+	+	+	+		
+	+	+	+	+	+

	DIUMENGE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
9:00		ESMORZAR					
9:45		MOVILITAT ARTICULAR					
10:15		SESSIÓ DE: "FEM CAMES"	SESSIÓ DE: "I ELS BRAÇOS FORTS"	EXCURSIÓ	SESSIÓ DE: "AGUANTAREM, AGUANTAREM I AGUANTAREM"	SESSIÓ DE: "VAIG A TOPE!"	
13:15		PISCINA	PISCINA		PISCINA	PISCINA	
14:15		DINAR	DINAR		DINAR	DINAR	
		DESCANS	DESCANS		DESCANS	DESCANS	
17:30		"METABALL" 	LLITS ELÀSTICS (CONTROL AÈRI)		PATINS	"METABALL" 	
18:30		(COHESIÓ DE GRUP)	(CONTROL AÈRI)		(COHESIÓ DE GRUP)		
18:30		SKIS: NETS I GUARDATS	"TÈCNICS & TÀCTICS"	SKIS: LA CERA I RASCAR	"TÈCNICS & TÀCTICS"		
19:45		DUTXA					19:00 SORTIDA I RECOLLIDA 
20:15		CHILL RELAX STRETCHING					
20:30		SOPAR					
21:30		MEETING'S I GERMANOR					
21:45		ACTIVITAT LOT	KAHOOT	QUIZ TÈCNIC	LA NIT DE LA MÍMICA		
22:15	DORMIR	DORMIR	DORMIR	DORMIR			

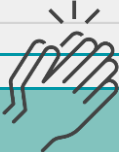


PLANNING I HORARIS

414 416 418



+	+	+	+		
+	+	+	+		
+	+	+	+	+	+

	DIUMENGE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
9:00		ESMORZAR						
9:45		MOVILITAT ARTICULAR						
10:15		FORÇA TREN INFERIOR	FORÇA TREN SUPERIOR	EXCURSIÓ	RESISTÈNCIA AERÒBICA	FORÇA RESISTÈNCIA		
	I RECOLZAMENTS							
13:15					PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
14:15					DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
					DESCANS	DESCANS	DESCANS	DESCANS
17:30	 19:00 REBUDA DE PARTICIPANS	"METABALL"  (COHESIÓ DE GRUP)	LLITS ELÀSTICS (CONTROL AÈRI)		PATINS	"METABALL"  (COHESIÓ DE GRUP)		
18:30		REPARACIÓ DE MATERIAL	"TÈCNICS & TÀCTICS"		REPARACIÓ DE MATERIAL	"TÈCNICS & TÀCTICS"		
19:45		DUTXA						
20:15		CHILL RELAX STRETCHING						
20:30		SOPAR						
21:30		MEETING'S I GERMANOR						
21:45		ACTIVITAT LOT	KAHOOT	QUIZ TÈCNIC	LA NIT DE LA MÍMICA	 19:00 SORTIDA I RECOLLIDA		
22:15		DORMIR	DORMIR	DORMIR	DORMIR			

QUÈ OFERIM?

- »» Organització pròpia del Club Esquí Llivia.
- »» Allotjament en pensió completa.
- »» Entrenaments en grups reduïts seguint les recomanacions del PROCICAT.
- »» Entrenadors titulats 24h al dia.
- »» Promoure bons hàbits de seguretat e higiene.
- »» Activitats lúdiques a diari.
- »» Samarreta Club Esquí Llivia.

una setmana: 420,00 €
duessetmanes: 820,00 €
tres setmanes: 1.200,00 €
quatre setmanes: 1.580,00 €

“Volem oferir unes estades on l'eix principal sigui la diversió fent esport mentre compartim els seus valors. En aquests moments no podem oblidar-nos de la conscienciació en adquirir nous hàbits d'higiene i seguretat. Sempre pensant i millorant per la neu”

+ + + + + +

+ + + + + +

MESURES DE SEGURETAT

> Mascareta. Hidrogel.

DOCUMENTACIÓ

- > Full d'inscripció
- > Declaració de responsable.
- > Targeta sanitària.
- > DNI.

ROBA

- > Una muda diària d'esport.
- > Una muda diària de vestir.
- > Dos parells de bambes.
- > Banyador, xancletes, tovallola i bombolla pels que no sàpiguen nedar.
- > Bossa de plàstic per a la roba bruta.

PER LES SESSIONS: MATERIAL ESPORTIU

- > Patins en línia i kit de proteccions (casc, genolleres i colzeres)
- > Una corda de saltar.
- > Bastons d'esquí de GS.
- > Bidó d'aigua personal.
- > Motxilla de màxim 30l.
- > Gorra. Crema solar. Lot.
- > Impermeable.



Novetat: tenim classes de reparació de material. Cal portar:

- > 1 parell d'esquí (tots)
- > Pack bàsic de material de reparació (U14 - U16 - U18)

QUÈ CAL PORTAR?

+ + + + + +

+ + + +

ACOLLIDA I ALLOTJAMENT



Servei d'acollida i benvinguda:

Diumenge de 19:00h a 20:00h

Park-Hotel Puigcerdà & SPA

Carretera Nacional 260, Km. 179

17520 Puigcerdà

T.972 88 07 50

<http://www.hotelparkpuigcerda.com>

Gràcies

Tens alguna pregunta?

Club Esquí Llívia

administracio@esquillivia.com

+34. 648.013.433



www.esquillivia.cat

