



club
INEF
L L E I D A

ESTADES MULTIESPORTIVES
2022

INTRODUCCIÓ

Amb l'objectiu de donar continuïtat a l'activitat que realitzem durant tot el curs, proposem un campus per les vacances d'estiu on, a més dels valors i beneficis de l'esport, gaudim d'un ventall d'experiències tant motrius, com emocionals i sensibles. Oferim 5 setmanes organitzades creant un fil conductor que motivi als nens i nenes a gaudir al llarg de l'estiu dels seus companys i de les activitats.



DATES I TORNES



1r Torn: del 27 de juny al 1 de juliol

2n Torn: del 4 al 8 de juliol

3r Torn: del 11 al 15 de juliol

4rt Torn: del 18 al 22 de juliol

5é Torn: del 25 al 29 de juliol



GRUPS D'EDAT



La distribució final dels grups es farà en funció de la inscripció i del nivell



HORARI	ACTIVITAT
8:30 - 9:00	ACOLLIDA
9:00 - 10:00	ACTIVITAT D'ACTIVACIÓ
10:00 - 11:00	JOCS I HABILITATS
11:00 - 11:30	ESMORZAR
11:30 - 12:30	MULTIESPORTS/NATACIÓ
12:30 - 13:15	JOCS A L'AIGUA
13:15 - 13:45	TALLERS
13:45 - 14:00	RECOLLIDA
*14:00 - 14:45	DINAR
*14:45 - 15:00	RECOLLIDA

ACTIVITAT D'ACTIVACIÓ

LA PRIMERA ACTIVITAT SERVIRÀ PER ENGEGAR EL DIA. DINÀMIQUES DE GRUP, ACTIVITATS EN L'ENTORN NATURAL, RÍTMIQUES, ETC..



JOCS I HABILITATS

A LA SEGONA ACTIVITAT, MITJANÇANT DIVERSOS JOCS I ACTIVITATS, ES DESENVOLUPARAN HABILITATS ESENCIALS PER AL DESENVOLUPAMENT MOTRIU.

MULTIESPORTS/NATACIÓ

ACTIVITAT ORIENTADA A DESENVOLUPAR LES HABILITATS PRÒPIES DE DIFERENTS ESPORTS TANT COL·LECTIUS COM INDIVIDUALS. (DILLUNS I DIMECRES NATACIÓ, DIMARTS I DIJOUS ESPORTS, I DIVENDRES GRAN GIMCANA I JOCS D'AIGUA).



TALLERS

PER FINALITZAR EL DIA ES FARAN TALLERS (MANUALITATS, A LA NATURA, RECICLATGE, MÚSICA, ETC...)

INSCRIPCIÓ I PREUS

ONLINE: <https://clubinefleida.deporsite.net/>

PRESENCIAL: EN HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC

ANTICIPADA I ONLINE FINS EL 31 DE MAIG

60€/torn

A PARTIR DE L'1 AL 12 DE JUNY

75€/torn

PREU DINAR DILLUNS-DIVENDRES

40€/setmana

*La inscripció quedarà formalitzada una vegada satisfet l'import total i presentada tota la documentació requerida

DOCUMENTACIÓ QUE CAL PRESENTAR ABANS DE COMENÇAR

CLUB ESPORTIU INEF LLEIDA
973272193 (ext. 470)
Ptda. Caparella s/n
25192 Lleida

club
INEF
LLEIDA

FITXA DE CONSENTIMENT INFORMAT PER LA INSCRIPCIÓ AL CAMPUS NATACIÓ DEL CLUB INEF

El sotsignant accepta la normativa, les condicions d'ús publicades al fullletó informatiu del Club E. INEF Lleida i dona el seu consentiment al citat club per aquesta i posteriors inscripcions al Campus Esportiu a l'eflu del Club INEF, per:

Nom i Cognoms	NIF	Data Naixement	Telèfon
Adreça	Codi i Població	Nom pare/mare o representant legal	

1. El tractament automatitzat de les dades de caràcter personal en el marc de la Llei orgànica 15/1999 de 13 de desembre de "Protecció de Dades de Caràcter Personal" BOE 298, i dona permís exprés per la utilització de qualsevol suport audiovisual, en la que s'aparegui clarament i identificable la seva imatge amb finalitats publicitàries i de promoció de les activitats pròpies de l'entitat, renunciant a qualsevol dret o copyright que es desprengui d'això, sempre respectant el dret a la pròpia imatge recollit a l'article 18.1 de la Constitució i regulat per la Llei 1/1982 de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.

2. A efectuar tots els cobraments mitjançant rebuts bancari al compte bancari especificat en la present autorització segons ho exigeixi la Llei de Serveis de Pagaments 16/2009.

3. Que disposa de llicència esportiva amb assegurança d'accidents inclosa o altra assegurança privada com és preceptiu segons l'art 8, Art.152 del Decret 58/2010 de 4 de maig, DOGC 5428.

4. Que la realització dels exercicis proposats pels tècnics de la nostra entitat es faran seguint els criteris establerts pels professionals del Club E. INEF i exempte de tota responsabilitat a aquesta entitat en cas de desenvolupar la programació o els exercicis fora de les instal·lacions, horaris, temes i condicions establertes a altres programacions.

5. Que està en condicions de realitzar esports físics, no té cap malaltia incapacitant per realitzar activitats físiques, temes o aquàtiques i el permís mèdic per desenvolupar l'activitat que se li programi o recomani.

QÜESTIONARI D'APTITUD PER A LA ACTIVITAT FÍSICA (PAR-Q)

Si us plau, llegiu-les acuradament i marqueu amb una X el quadre corresponent a aquelles preguntes que siguin certes en el vostre cas.

	SI	NO
1. Us ha dit alguna vegada un metge que teniu una malaltia del cor i us ha recomanat fer activitat física només amb supervisió mèdica?		
2. Heu donat a pèrdua feu activitat física?		
3. Heu notat cap dolor al pit en repàs d'una a dos dies?		
4. Heu perdut la consciència o l'equilibri després de sentir-vos marejats?		
5. Teniu algun problema als ossos o a les articulacions que pugui empipar si feu activitat física?		
6. El vostre metge us ha prescrit medicació per a la pressió arterial o per algun problema del cor (per exemple, diàlisi)?		
7. Coneixeu alguna altra raó que us impedeixi fer activitat física?		

Si heu contestat "SI" en una o algunes preguntes: Cal que abans de realitzar exercici físic presenteu el certificat mèdic corresponent.

Si heu contestat "NO" en totes les preguntes: Podeu estar raonablement segurs de poder participar en un programa grupals d'exercici.

www.clubinefleida.com info@clubinefleida.com @clubinefleida @clubinefleida @clubinefleida

Feu click al formulari per
descarregar-lo



QUÈ CAL PORTAR?

ESMORZAR: ÉS RECOMANA PORTAR ESMORZAR SALUDABLE (ENTREPÀ, FRUITA I AIGUA). EVITAR BOLLERIA INDUSTRIAL, PATATES XIPS, BEGUDES ENSUCRADES, ETC,...

ROBA CÒMODA, CALÇAT ESPORTIU, GORRA PEL SOL I CREMA SOLAR

BANYADOR, ULLERES, CASQUET DE BANY, XANCLES, TOVALLOLA I ESTRIS D'HIGIENE PERSONAL

ROBA O BATA PELS TALLERS/MANUALITATS

IMPORTANT: Tota la roba haurà d'anar marcada amb nom i cognoms

EXEMPLE DE MENÚ

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PRIMER	Tortel·lini amb tomaquet	Arròs amb pollastre	Amanida d'estiu	Verdura saltejada	Fideus a la cassola
SEGON	Peix a la planxa	Estofat de vedella	Salsitxes amb guarnició	Bistec a la planxa	Hamburguesa amb patates fregides
PÒSTRES	Làctic	Fruita	Làctic	Fruita	Làctic



EL MENÚ, UN COP TANCAT, ES FARÀ ARRIBAR A TOTS ELS INSCRITS PER CORREU ELECTRÒNIC

En cas de tenir alguna intolerància o al·lèrgia, poseu-vos en contacte amb nosaltres

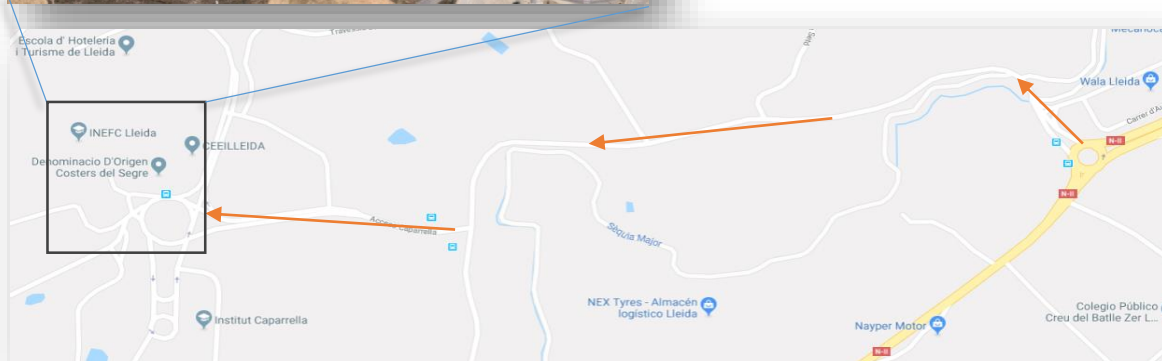
EL PREU DEL MENÚ D'UN DIA ÉS DE 10€ I ES PODRÀ RESERVAR AL MATÍ DEL MATEIX DIA

COM ARRIBAR AL CLUB?

COTXE: N-II FINS AL WALA I SEGUIR LES INDICACIONS DEL MAPA



41°35'55.5"N
0°34'48.3"E



AUTOBUS: LÍNIA 10 GRAN DE LLIVIA-CAPARRELLA ([ENLLAÇ](#))

973.272.022 (ext. 470)

www.clubineflleida.com info@clubineflleida.com

XARXES SOCIALS
[@clubineflleida](https://www.instagram.com/clubineflleida)

