

PROGRAMACIÓ CAMPUS D'ATLETISME

DEL 25 DE JUNY AL 26 DE JULIOL

“La victòria és
el meu esforç
del dia a dia!”

OMET ESTIU

Campus multiesportius per a
infants i joves d'13 a 2n de Batxillerat

2024

JULIOL I SETEMBRE

www.omet.santcugat.cat



AJUNTAMENT DE
SantCugat

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



QUÈ FARÉ EL 1R TORN (Del 25 al 28 de juny)

DILLUNS, 24 juny		DIMARTS, 25 juny		DIMECRES, 26 juny		DIJOUS, 27 juny		DIVENDRES, 28 juny	
8:00 - 9:00	FESTIU. SANT JOAN	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (Heu de venir amb la bici) Punt de trobada: Parc de la Pollancreda (pista skates)		Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00 (Parc Turó de Can Mates)	Acollida Punt de trobada: pista de bàsquet del Parc del Turó de Can Mates
9:00 - 10:30		9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Resistència - Circuit multidisciplinar - Salts verticals - Marxa atlètica	9:15 - 10:30 (entorn Pi d'en Xandri)	TRIATLÓ NATUR		- Jocs d'escalfament - Velocitat - Llançaments - Salts horitzontals	9:00 - 10:30 (Parc Turó de Can Mates)	- Jocs d'escalfament - URBAN RÉCORD pel Parc del Turó de Can Mates
10:30 - 11:00		10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00 (entorn Pi d'en Xandri)	Esmorzar		Esmorzar	10:30 - 11:00 (Parc Turó de Can Mates)	Esmorzar
11:00 - 12:40		11:00 - 12:40	Més activitats de: - Resistència - Circuit multidisciplinar - Salts verticals - Marxa atlètica	11:00 - 12:00 (entorn Pi d'en Xandri)	TRIATLÓ NATUR		Més activitats de: - Velocitat i Habilitats - Llançaments - Salts horitzontals	11:00 - 12:50 (Parc Turó de Can Mates)	Seguim amb l' URBAN RÉCORD pel Parc del Turó de Can Mates
12:50 - 13:00		12:50 - 13:00	Entrega medalles del dia				Entrega medalles del dia	12:50 - 13:00 (Parc Turó de Can Mates)	Entrega dels diplomes del dia
13:00 - 14:00		13:00 - 14:00	Entre aquesta franja horària, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	12:30 - 14:00 (piscina del Parc Central. Recollida)	- PISCINA - Entrega medalles del dia		Entre aquesta franja horària, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	13:00 - 14:00 (Parc Turó de Can Mates. Recollida a la pista de bàsquet)	- Joc lliure i/o d'aigua - Reptes esportius (activitat voluntària)

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



QUÈ FARÉ EL 2N TORN (De l'1 al 5 de juliol)

DILLUNS, 1 juliol		DIMARTS, 2 juliol		DIMECRES, 3 juliol		DIJOUS, 4 juliol		DIVENDRES, 5 juliol	
8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (Heu de venir amb la bici) Punt de trobada: Parc de la Pollancreda (pista skates)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00 (Parc Turó de Can Mates)	Acollida Punt de trobada: pista de bàsquet del Parc del Turó de Can Mates
9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Velocitat - Llançaments - Salts horitzontals	9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Resistència - Circuit multidisciplinar - Salts verticals - Marxa atlètica	9:15 - 10:30 (entorn Pi d'en Xandri)	TRIATLÓ NATUR	9:00 - 10:30	SINERGIA AMB EL CAMPUS DE JOVES (MATINAL D'ATLETISME)	9:00 - 10:30 (Parc Turó de Can Mates)	- Jocs d'escalfament - URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates
10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00 (entorn Pi d'en Xandri)	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00 (Parc Turó de Can Mates)	Esmorzar
11:00 - 12:00	Més activitats de: - Velocitat i Habilitats - Llançaments - Salts horitzontals	11:00 - 13:00	Més activitats de: - Resistència - Circuit multidisciplinar - Salts verticals - Marxa atlètica	11:00 - 12:00 (entorn Pi d'en Xandri)	TRIATLÓ NATUR	11:00 - 12:50	SINERGIA AMB EL CAMPUS DE JOVES (MATINAL D'ATLETISME)	11:00 - 12:50 (Parc Turó de Can Mates)	Seguim amb l' URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates
12:30 - 14:00 (piscina del Parc Central. Recollida)	- PISCINA - Entrega medalles del dia		REBEM LA VISITA DE L'ATLETA: LYCIE RUIZ VILLEGAS* Farem un clínic amb ella Entrega medalles del dia	12:30 - 14:00 (piscina del Parc Central. Recollida)	- PISCINA - Entrega medalles del dia	12:50 - 13:00	Entrega medalles del dia	12:50 - 13:00 (Parc Turó de Can Mates)	Entrega dels diplomes del dia
		13:00 - 14:00	Entre aquesta franja horaria, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)			13:00 - 14:00	Entre aquesta franja horaria, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	13:00 - 14:00 (Parc Turó de Can Mates. Recollida a la pista de bàsquet)	- Joc lliure i/o d'aigua - Reptes esportius (activitat voluntària)

*Llegeix el seu palmarès esportiu a la pàgina 7 de la programació

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



QUÈ FARÉ EL 3r TORN (Del 8 al 12 de juliol)

DILLUNS, 8 juliol		DIMARTS, 9 juliol		DIMECRES, 10 juliol		DIJOUS, 11 juliol		DIVENDRES, 12 juliol	
8:00 - 9:00	Acollida (Heu de venir amb la bici) Punt de trobada: Parc de la Pollancreda (pista skates)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00 (Parc Turó de Can Mates)	Acollida Punt de trobada: pista de bàsquet del Parc del Turó de Can Mates
9:15 - 10:30 (entorn Pi d'en Xandri)	TRIATLÓ NATUR	9:00 - 10:30	SINERGIA AMB ELS GRUPS D'ATLETISME DEL CAMPUS OLIMPIA DE LA FUNDACIÓ CET 10 DE LA MAR BELLA (BCN) (MATINAL D'ATLETISME)	9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Velocitat i habilitats - Llançaments - Salts horitzontals - Resistència	9:00 - 10:30	SINERGIA AMB EL CAMPUS DE PRE-JOVES (MATINAL D'ATLETISME)	9:00 - 10:30 (Parc Turó de Can Mates)	- Jocs d'escalfament - URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates
10:30 - 11:00 (entorn Pi d'en Xandri)	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00 (Parc Turó de Can Mates)	Esmorzar
11:00 - 12:00 (entorn Pi d'en Xandri)	TRIATLÓ NATUR	11:00 - 13:30	SINERGIA AMB ELS GRUPS D'ATLETISME DEL CAMPUS OLIMPIA DE LA FUNDACIÓ CET 10 DE LA MAR BELLA (BCN) (MATINAL D'ATLETISME) Entrega medalles del dia	11:00 - 13:00	Més activitats de: - Velocitat i habilitats - Llançaments - Salts horitzontals - Resistència REBEM LA VISITA DELS ATLETES: CLARA FERNÁNDEZ* i IGOR BYCHKOV* Farem un clínic amb ells Entrega medalles del dia	11:00 - 12:50	SINERGIA AMB EL CAMPUS DE PRE-JOVES (MATINAL D'ATLETISME)	11:00 - 12:50 (Parc Turó de Can Mates)	Seguim amb l' URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates
12:30 - 14:00 (piscina del Parc Central. Recollida)	- PISCINA - Entrega medalles del dia	13:45 - 15:00 (El dinar i recollida serà a l'esplanada de davant la masia de Can Mamet)	Dinar MOLT IMPORTANT: CAL PORTAR A MÉS DE L'ESMORZAR, EL DINAR (PICNIC)	13:00 - 14:00	Entre aquesta franja horaria, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	12:50 - 13:00	Entrega medalles del dia	12:50 - 13:00 (Parc Turó de Can Mates)	Entrega dels diplomes del dia
						13:00 - 14:00	Entre aquesta franja horaria, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	13:00 - 14:00 (Parc Turó de Can Mates. Recollida a la pista de bàsquet)	- Joc lliure i/o d'aigua - Reptes esportius (activitat voluntària)

*Llegeix el seu palmarès esportiu a la pàgina 8 i 9 de la programació

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



QUÈ FARÉ EL 4t TORN (Del 15 al 19 de juliol)

DILLUNS, 15 juliol		DIMARTS, 16 juliol		DIMECRES, 17 juliol		DIJOUS, 18 juliol		DIVENDRES, 19 juliol	
8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (Heu de venir amb la bici) Punt de trobada: Parc de la porta del darrera de l'institut Pla i Farreras	8:00 - 9:00 (Parc Turó de Can Mates)	Acollida Punt de trobada: pista de bàsquet del Parc del Turó de Can Mates	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)
9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Velocitat i habilitats - Llançaments - Salts horitzontals	9:00 - 16:15	ANEM A BARCELONA. ELS HI TORNEM LA VISITA ALS GRUPS D'ATLETISME DEL CAMPUS OLIMPIA DE LA FUNDACIÓ CET 10 DE LA MAR BELLA (BCN) (MATINAL D'ATLETISME) MOLT IMPORTANT: CAL PORTAR A MÉS DE L'ESMORZAR, EL DINAR (PICNIC), TAMBÉ BANYADOR I TOVALLOLA	9:15 - 12:10 (entorn Pla i Farreras)	TRIATLÓ NATUR + VAS	9:00 - 10:30 (Parc Turó de Can Mates)	- Jocs d'escalfament - URBAN RÉCORD pel Parc del Turó de Can Mates	9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Circuit Multidisci. - Resistència - Marxa atlètica - Salts verticals
10:30 - 11:00	Esmorzar			10:45 - 11:30 (VAS)	ANEM AL VAS A SALTAR ALS LLITS ELÀSTICS TRES TORNOS PER ESMORZAR	10:30 - 11:00 (Parc Turó de Can Mates)	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar
11:00 - 12:00	Més activitats de: - Velocitat i Habilitats - Llançaments - Salts horitzontals REBEM LA VISITA DE L'ATLETA: MIKEL ARLEGUI* Farem un clínic amb ell Entrega medalles del dia			11:30 - 12:10 (entorn Pla i Farreras)	Seguim fent TRIATLÓ NATUR	12:50 - 13:00 (Parc Turó de Can Mates)	Entrega dels diplomes del dia	11:00 - 13:00	Més activitats de: - Circuit Multidisci. - Resistència - Marxa atlètica - Salts verticals POTSER (no és segur) REBEM LA VISITA DE L'ATLETA: CRISTINA MONTESINOS* Farem un clínic amb ella Entrega medalles del dia
12:30 - 14:00 (piscina del Parc Central. Recollida)	- PISCINA - Entrega medalles del dia			12:30 - 14:00 (piscina del Parc Central. Recollida)	- PISCINA - Entrega medalles del dia	13:00 - 14:00 (Parc Turó de Can Mates. Recollida a la pista de bàsquet)	- Joc lliure i/o d'aigua - Reptes esportius (activitat voluntària)	13:00 - 14:00	Entre aquesta franja horària, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)

*Llegeix el seu palmarès esportiu a la pàgina 9 i 10 de la programació

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



QUÈ FARÉ EL 5è TORN (Del 22 al 26 de juliol)

DILLUNS, 22 juliol		DIMARTS, 23 juliol		DIMECRES, 24 juliol		DIJOUS, 25 juliol		DIVENDRES, 26 juliol	
8:00 - 9:00	Acollida (Heu de venir amb la bici) Punt de trobada: Parc de la Pollancreda (pista skates)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00	Acollida (A la pista d'atletisme de La Guinardera)	8:00 - 9:00 (Parc Turó de Can Mates)	Acollida Punt de trobada: pista de bàsquet del Parc del Turó de Can Mates
9:15 - 10:30 (entorn Pi d'en Xandri)	TRIATLÓ NATUR	9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Circuit Multidisci. - Velocitat i habilitats - Salts horitzontals	9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Resistència - Salts verticals - Marxa atlètica - Llançaments	9:00 - 10:30	- Jocs d'escalfament - Circuit Multidisci. - Velocitat i habilitats - Salts horitzontals	9:00 - 10:30 (Parc Turó de Can Mates)	- Jocs d'escalfament - URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates
10:30 - 11:00 (entorn Pi d'en Xandri)	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00	Esmorzar	10:30 - 11:00 (Parc Turó de Can Mates)	Esmorzar
11:00 - 12:00 (entorn Pi d'en Xandri)	TRIATLÓ NATUR	11:00 - 12:50	Més activitats de: - Circuit Multidisci. - Velocitat i habilitats - Salts horitzontals	11:00 - 12:00	Més activitats de: - Resistència - Salts verticals - Marxa atlètica - Llançaments	11:00 - 12:50	Més activitats de: - Circuit Multidisci. - Velocitat i habilitats - Salts horitzontals	11:00 - 12:50 (Parc Turó de Can Mates)	Seguim amb l' URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates
		12:50 - 13:00	Entrega medalles del dia			12:50 - 13:00	Entrega medalles del dia	12:50 - 13:00 (Parc Turó de Can Mates)	Entrega dels diplomes del dia
12:30 - 14:00 (piscina del Parc Central. Recollida)	- PISCINA - Entrega medalles del dia	13:00 - 14:00	Entre aquesta franja horària, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	12:30 - 14:00 (piscina del Parc Central. Recollida)	- PISCINA - Entrega medalles del dia	13:00 - 14:00	Entre aquesta franja horària, recollida. Mentrestant: - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	13:00 - 14:00 (Parc Turó de Can Mates. Recollida a la pista de bàsquet)	- Joc lliure i/o d'aigua - Reptes esportius (activitat voluntària)

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CLÍNICS/EXPERIÈNCIES AMB ATLETES D'ÈLIT

LYCIE RUIZ (Atleta de triple salt):

La Lylie és un atleta amb una gran projecció. Des del 2020 no ens ha deixat de sorprendre i obtenir èxits.

El seu palmarès esportiu és aquest:

Proves:

- Triple salt tot i que l'any 2020 va fer salt d'alçada i el 2022 llançament de pes.

Clubs:

- Club Muntanyenc Sant Cugat (des del 2012 fins a l'actualitat)

Títols a destacar:

- Bronze al Trofeu Memorial de Natàlia Amiel en salt d'alçada amb una marca de 1,37 metres (Febrer 2020)
- Sots-Campiona de Catalunya a l'aire lliure sots-18 en llançament de pes amb una marca de 10,74 metres (Març 2022)
- 9a al Campionat de Catalunya absolut de triple salt amb una marca d'11,05 metres (2023)
- Actualment està preparant la temporada d'aire lliure pel Campionat de Catalunya amb possibilitat de classificar-se pel Campionat d'Espanya.

LYCIE RUIZ VILLEGAS

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CLÍNICS/EXPERIÈNCIES AMB ATLETES D'ÈLIT

CLARA FERNÁNDEZ (Atleta de salt de perxa):

La Clara és una de les atletes més importants d'aquesta disciplina dins del circuit atlètic català i espanyol.

El seu palmarès esportiu és aquest:

Proves:

- Saltadora de triple salt

Club:

- Club CD Nike Running

Títols a destacar:

- 7 vegades Campiona d'Espanya en categories sots-16, sots-18 i sots-20. Vàries vegades Campiona de Catalunya.
- Récord d'Espanya sots-16 en pista coberta i a l'aire lliure.
- Diferents récords de Catalunya en categories sots-16 i sots-18.
- Sots-Campiona Olímpica Europea al Festival Olímpic de la Joventut Europe
- Medalla d'or en el Campionat d'Espanya de pista coberta sots-23 amb una marca de 3.90 metres (Málaga, febrer 2024)

CLARA FERNÁNDEZ

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CLÍNICS/EXPERIÈNCIES AMB ATLETES D'ÈLIT

IGOR BYCHKOV (Ex-atleta i entrenador de salt de perxa):

L'Igor és tot un referent d'aquesta especialitat atlètica. Va estar el primer saltador de perxa espanyol de la història a participar en una final d'un Campionat Mundial (Daegu 2011) i el primer, amb 12 anys, a participar en la final d'uns Jocs Olímpics, a Londres 2012.

El seu palmarès esportiu és aquest:

Proves:

- Ex-saltador de triple salt i actualment entrenador

Títols a destacar:

- Ha estat 3 vegades Campió d'Espanya a l'aire lliure (2011, 2012 i 2013) i 2 vegades Campió d'Espanya en pista coberta (2008 i 2011). També ha estat Campió d'Espanya promesa a l'aire lliure (2008) i en pista coberta (2008 i 2009), i Campió d'Espanya juvenil a l'aire lliure i en pista coberta, ambdues el 2003.

- Ha participat en el Jocs Olímpics de Londres (2012), dos Campionats Europeus (Barcelona 2010 i Helsinki 2012), dos Campionats Mundials (Daegu 2011 i Moscú 2013), 1 Campionat Iberoamericà (San Fernando 2010), i 2 vegades en el Campionat Europeu per Nacions (Bergen 2010 i Gateshead 2013), sent fins la data d'avui, 9 vegades internacional per Espanya.

- El 21 de maig de 2013 es va convertir en el primer espanyol que va guanyar una prova de l'IAAF World Challenge, a l'imposar-se a la reunió de Pekín amb una marca de 5,60 metres.

IGOR BYCHKOV

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CLÍNICS/EXPERIÈNCIES AMB ATLETES D'ÈLIT

MIKEL ARLEGUI (Atleta llançador de javelina):

En Mikel és un atleta amb un futur molt prometedor. Des de ben petit ha fet atletisme, primer a nivell escolar, en el nostre campus durant molts anys i després ja va fer el salt al món federat.

El seu palmarès esportiu és aquest:

Proves:

- Llançament de javelina

Clubs:

- Club Muntanyenc Sant Cugat (del 2017 al 2023)
- Futbol Club Barcelona (des del 2024)

Títols a destacar:

- 2a posició al Campionat de Catalunya d'hivern sots-20 (2023)
- Campió de Catalunya sots-20 (2023)
- 9a posició al Campionat d'Espanya sots-20 (2023)
- Marca personal actual: 56,11 metres (20/04/2024)

MIKEL ARLEGUI

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CLÍNICS/EXPERIÈNCIES AMB ATLETES D'ÈLIT

CRISTINA MONTESINOS (Atleta de marxa atlètica):

La Cristina, atleta de marxa atlètica entrenada per Valentí Massana, i una de les esperances de la selecció espanyola en aquesta disciplina que enguany participarà a l'Olimpíada de París, possiblement en vindrà a visitar i a fer-nos un clínic. No és segur però ho intentarà.

El seu palmarès esportiu és aquest:

Proves:

- Marxa atlètica

Club:

- Club Atletisme Piélagos

Títols a destacar:

- Campiona d'Espanya Absoluta de 20 Km marxa (2024)
- CMSel-Marxa. 15a posició en 35 Km marxa i 2a per equips (Mascate 2022)
- CESel-Marxa. 2a posició en 35 Km marxa i 1a per equips (Podébrady 2023)
- Criterium. 2a en el Rellu mixte (València 2024)

Marques personals:

- 5000 m Marxa: 22:06:33 (2023); 10.000 m Marxa: 45:56:77 (2022); 10 Km Marxa: 45:59 (2023); 20 Km Marxa: 1:28:43 (2024); 30 Km Marxa: 2:21:54 (2023); 35 Km Marxa: 2:45:32 (2023)

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



QUÈ PORTARÉ CADA DIA DE CAMPUS?

- Moxtilla.
- Esmorzar (aconsellem fruita i entrepà lleuger).
- Ampolla o cantimplora d'ús personal amb aigua.
- Muda de recanvi (samarreta, pantaló i mitjons).
- Gorra o “buff” per protegir-nos del sol.
- Xancletes de dutxa.
- Tovallola.
- Banyador.
- Roba esportiva.
- Calçat esportiu .
- Crema solar.

És important que etiqueteu amb el nom i cognom els objectes personals.

ADRECES DE LES SORTIDES QUE FAREM

- Adreça del VAS: Polígon Industrial Can Magí. Avinguda de les Roquetes, 29 - Sant Cugat del Vallès
- Adreça de la piscina del Parc Central: C/ Rovellat, 37 - Sant Cugat del Vallès
- Adreça d'on farem el pícnic el dia 14 de juliol: Esplanada del costat de la masia Can Mamet, al costat de la pista d'atletisme de la ZEM La Guinardera. C/ Rafael Castanyer amb Avinguda Europa
- Adreça de l'activitat Triatló Natur: Voltants del Pi d'en Xandri (Collserola) i el Parc que està entre el carrer Avinguda de Can Magí i l'Institut Joaquina Plai Farreras (Avinguda de Ragull, 45)
- Adreça de la Fundació CET10: Complex Esportiu Municipal de La Mar Bella. Avinguda del Litoral, 86-96 - Barcelona

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



COM FARÉ NATACIÓ?

- Faré curset de natació amb monitoratge especialitzat en natació.
- M'explicaran la normativa de la instal·lació.
- Em donaran un casquet de bany per anar tots iguals i facilitar la tasca del monitoratge.
- Em deixaran un espai acordat amb la instal·lació per deixar motxilles, tovallola i evitar contactes amb altres grups.
- Nadarem en carrils reservats pel grups OMET, i tindrem la piscina petita per a nosaltres.
- M'adaptaran les activitats si tinc dificultats en el desplaçament autònom.
- Em donaran material de flotació per ajudar-me a mantenir l'equilibri.
- El monitoratge estarà dins i fora de l'aigua per tenir un bon control del grup i ajudar-me.
- A l'acabar el curset tindrem una estona lliure.
- Qui vulgui podrà portar ulleres de natació.

Adreça de la piscina del Parc Central: C/ Rovellat, 37 - Sant Cugat del Vallès

Programació del Campus d'Atletisme 2024

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



COORDINADOR DEL CAMPUS

Sergi Solivelles

647085517

Actiu a partir del 25 de juny'24

REUNIÓ VIRTUAL AMB LES FAMÍLIES:

Dimarts 18 de juny a les 17:30 h