



# COLÒNIES DE BÀSQUET

DEL 5 A L'11 DE JULIOL



# UBICACIÓ I ARRIBADA



## Casa de colònies el Pinar

Carrer del Pinar, 100  
08811 Canyelles, Barcelona

**Diumenge 5 de juliol a les 16.00h. Iniciem de nou!**

Torna la gran setmana de l'estiu! Després del gran record que ens vam endur l'any passat, aquest estiu repetim a la mateixa casa de colònies. Ens va agradar tant l'ambient, l'espai i tot el que hi vam viure, que no hem pogut resistir-nos a tornar-hi per repetir (i superar!) aquella experiència tan especial.



Ens trobarem al porxo de l'entrada de la casa de colònies per donar-vos la benvinguda. Just a l'entrada hi ha una zona d'aparcament. Un cop arribats, distribuïrem les habitacions i ens prepararem per viure sis dies plens d'emoció, diversió i moments inoblidables, en un lloc que ja sabem que ens farà sentir com a casa.

Si l'any passat va ser increïble... imagina't aquest!

Esteu preparats?

# INFORMACIÓ GENERAL

**Dijous 21  
de maig 18:15 h**  
Reunió per resoldre  
dubtes i explicar  
la planificació i  
el funcionament  
del dia a dia.

## STAFF TÈCNIC

- Responsables: Una edició més a càrrec de la Vinyet Ubia i el Juan Malonga.
- Entrenadors titulats del CESN
- Treball en grups reduïts
- Tecnificacions voluntàries
- Utilització d'elements d'anàlisi (vídeo, dades, estadística, etc.)

## Dissabte 11 de juliol a les 11:00 h — Gran Cloenda!

Un campus pensat per aprendre, competir i gaudir al màxim de l'estiu.

- **Entrenaments de bàsquet** adaptats a totes les edats i nivells, des de 1r de primària fins a 4t d'ESO, amb sessions dissenyades per millorar la tècnica, el joc en equip i la confiança a la pista.
- **Reptes i activitats diàries** que mantenen la motivació i l'emoció durant tot el campus.
- **Gimcanes, curses d'orientació i jocs de nit** per fomentar el treball en equip i viure experiències úniques fora de la pista.
- **All-Star i competicions** de bàsquet on els participants podran demostrar el seu talent en un ambient competitiu i divertit.
- **Sessió d'entrenament diària al Pavelló Municipal de Canyelles**, amb instal·lacions ideals per treballar en les millors condicions.
- **Entorn natural amb bosc** i espais interiors dins d'un recinte tancat, que garanteix seguretat i llibertat per gaudir de totes les activitats.
- **Piscina diària** per refrescar-nos i recuperar energies després dels entrenaments.
- **Jornada d'activitats aquàtiques** a Port Ginesta amb l'Escola Catalana de Surf, una experiència que repetim aquest any després del gran èxit i el magnífic record que ens va deixar l'estiu passat.

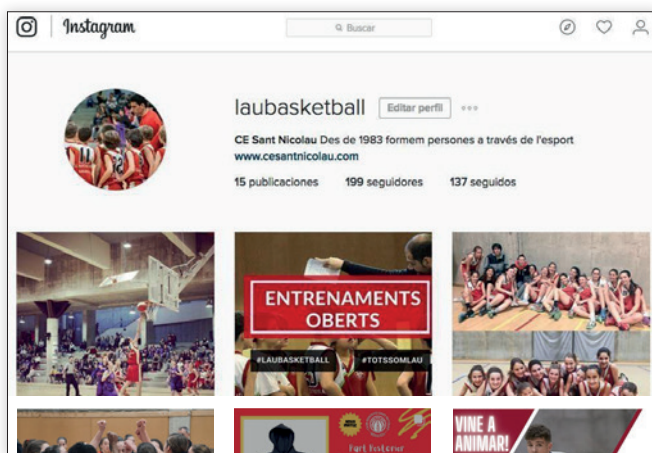


# QUÈ CAL PORTAR?

OBJECTE	Ho porto a la bossa?	Ha tornat a casa?
Sac de dormir o llençols	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pijama d'estiu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Necesser i estris d'higiene personal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banyador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tovallola de piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tovallola de dutxa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xanquetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calçat de bàsquet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calçat esportiu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recanvis de roba per a cada dia del campus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Roba interior de recanvi per a cada dia del campus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cangur o impermeable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gorra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llanterna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crema solar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cantimplora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repel·lent de mosquits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cordons de recanvi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# SEGUIMENT

## COMUNICACIÓ I XXSS





St Nicolau



*Moltes  
gràcies!*

**COLÒNIES  
DE BÀSQUET**

**CONTACTE:**



[basquet@cesantricolau.com](mailto:basquet@cesantricolau.com)

[estiu@santricolau.com](mailto:estiu@santricolau.com)