

campus 2017

# Natació i waterpolo



Dates i horaris del campus

Del 2 al 5 de  
Gener 2017

De 9:00 a 17:00

# Categories i edats del campus

## INFANTIL CADET

---

- 2001
- 2002
- 2003
- 2004

## ALEVÍ

---

- 2005
- 2006

## BENJAMÍ PREBENJAMÍ

---

- 2007
- 2008
- 2009
- 2010

# Activitats i horaris aleví

9:00 - 10:30      *Aigua (Natació específica waterpolo, tècnica de natació, etc.)*

---

10:30 - 11:00      *Esmorçar*

---

11:00 - 12:30      *Pista poliesportiva (Fútbol, handball, jocs, etc.)*

---

12:30 - 14:00      *Descans i tàctics de waterpolo: Videos i xerrades tant  
collectives com individualitzades per explicar en qué ha  
de millorar cada nen tant als entrenaments com als partits.*

---

14:00 - 15:30      *DINAR*

---

15:30 - 17:00      *Aigua (Waterpolo, tècnica i tàctica individual i colectiva)*

# Activitats i horaris benjamí/prebenjamí

9:00 - 10:30	<i>Pista poliesportiva (Fútbol, handball, jocs, etc.)</i>
10:30 - 11:00	<i>Esmorçar</i>
11:00 - 12:30	<i>Aigua (Waterpolo, tècnica i tàctica individual i colectiva)</i>
13:00 - 14:00	<i>DINAR</i>
14:00 - 15:30	<i>Descans i tàctics de waterpolo: Videos i xerrades tant collectives com individualitzades per explicar en qué ha de millorar cada nen tant als entrenaments com als partits.</i>
15:30 - 17:00	<i>Aigua (Waterpolo, tècnica i tàctica individual i colectiva)</i>

# Activitats i horaris infantil/cadet

9:00 - 10:45      *Aigua (Waterpolo, tècnica i tàctica individual i colectiva)*

---

10:45 - 11:00      *Esmorçar*

---

11:00 - 12:00      *Descans i tàctics de waterpolo: Videos i xerrades tant  
col·lectives com individualitzades per explicar en què ha  
de millorar cada nen tant als entrenaments com als partits.*

---

12:00 - 14:00      *Aigua (Waterpolo, tècnica i tàctica individual i colectiva)*

---

14:00 - 15:30      *DINAR*

---

15:30 - 17:00      *Pista poliesportiva (Fútbol, handball, jocs, etc.)*

## Objectius del campus

*El campus és molt important per continuar progressant en la natació i el waterpolo, per tal d'aconseguir que el nen/a s'impliqui al màxim al seu equip i doni el 100% als entrenaments per tal d'assolir els objectius marcats tant individuals com a grup. I sobretot fer grup i que es coneixin tots una mica millor.*

## Preu del campus SOCIS

Nen / dia ..... 20€

Nen / 4 dies..... 80€

Inscripcions a les oficines de la  
direcció esportiva a la piscina



## Preu del campus NO SOCIS

Nen / dia ..... 25€

Nen / 4 dies ..... 100€

Inscripcions a les oficines de la  
direcció esportiva a la piscina

## materials necessaris pel campus

- Banyadors de natació i waterpolo.
- Roba d'esport, samarreta, pantaló curt, mitjons, bambes i roba tipus desuadora o xandall.
- Barnús o tovallola.
- Sabatilles de piscina.
- Estris d'higiene personal i sabó.
- Un petit entrepà o similar per a l'esmorçar.
- Ampolla d'aigua per a beure durant el dia.

# Condicions del campus

- El campus l'organitza el C.N. Montjuïc.
- Els responsables del bon funcionament del campus serà la direcció esportiva de la secció d'aigua del C.N. Montjuïc.
- El material esportiu el proporciona el C.N. Montjuïc
- En cas d'accident, els participants del campus estan coberts per l'assegurança del C.N. Montjuïc
- Els participants del campus es comprometen a tenir un bon comportament i a fer bon ús de les instal·lacions del Club.
- El nen que incompleixi les normes que possi la direcció esportiva i tingui un mal comportament, podrà ser expulsat del campus.

A water polo ball is shown in the middle of a large splash of water. The ball is yellow with blue and white stripes. The water is splashing upwards and outwards, creating a dynamic and energetic scene. The background is a gradient of blue and white, with a dark blue border at the bottom.

**Vine i disfruta del nostre  
campus de natació i waterpolo!**