

GUÍA FAMILIAR



Polideportivo Vilafranca del Penedés
Carrer Antic Cami de Sant Marti, 08720, Barcelona



NATALIAGARCÍA

CAMPUS INTERNACIONAL


ESTIVAL
VENDRELL PLATJA
CAMPING IN COSTA DAURADA

DEL 1 AL 5 DE JULIO
DEL 8 AL 12 DE JULIO



GUÍA FAMILIAR

OBJETIVOS:

- Trabajo en equipo, nuevos conocimientos y perfeccionamiento técnico.

METODOLOGIA:

- Bienvenida y presentación de los entrenadores y gimnastas
- Explicación de la jornada y los objetivos a alcanzar
- Calentamiento, distintas preparaciones físicas y flexibilidad.
- Trabajo de dificultades de equilibrios, giros, saltos y acrobacias
- Trabajo diferentes tipos de danza y expresión corporal
- Técnica de todos los aparatos
- Trabajo de DA (maestrías) y riesgos con el aparato
- Preparación para exhibición grupal
- Diferentes actividades fuera del horario de entrenamiento
- Masterclass con la gimnasta invitada
- Exhibición final en el campus (jornada de puertas abiertas a los padres)

MATERIAL QUE DEBEN LLEVAR PARA LOS ENTRENAMIENTOS:

- Camiseta de entreno/top y mallas/short: 1 por cada día de la semana.
- Ropa interior, calcetines y zapatillas deportivas: 1 por cada día de la semana.
- Neceser de aseo: dentífrico, cepillo de dientes, gel, champú...
- Bañador/Bikini, gorro, gafas acuáticas.
- Crema solar, toalla y chanclas.
- Ropa deportiva para para fuera de los horarios de entreno.
- Gomas de números, punteras, gomas blandas de pies, rulo/foam roller, cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.
- Gimnastas sin pernocta, traer almuerzo.

IMPORTANTE

EL MATERIAL HA DE IR MARCADO CON EL NOMBRE Y APELLIDOS



NATALIAGARCÍA
CAMPUS INTERNACIONAL

PERNOCTA DEL 1 AL 5 DE JULIO

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18:00 a 19:00

RECEPCIÓN

7:30 a 8:30

DESPERTARSE Y DESAYUNO

8:30 a 9:00

TRASLADO DEL CAMPING AL PABELLÓN

17:15 a 17:30

RECOGIDA

17:30 a 18:00

TRASLADO DEL PABELLÓN AL CAMPING - MERIENDA

18:00 a 20:30

PISCINA - ACTIVIDADES DEL CAMPING - DUCHA

20:30 a 22:30

CENA - JUEGOS Y CONCURSOS NOCTURNOS

22:30 a 23:00

RECOGER Y PREPARARSE PARA DORMIR

Los gimnastas que estén inscritos con pensión completa, entrarán al camping VENDRELL PLATJA, el domingo 30 de junio por la tarde (horario a concretar)

GUÍA FAMILIAR



SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 a 10:00	Calentamiento en música con gomas, tablilla y flexibilidad - Natalia	Calentamiento con ondas en música. Trabajo con Foam Roller - Natalia	Expresión corporal y calentamiento con cuerda - Natalia	Masterclass corporal y DA de cuerda	Trabajo de danza clásica y centro - Núria
10:00 a 11:00	Trabajo corporal de acrobacias - Natalia	Trabajo corporal de técnica de equilibrios, giros y saltos - Natalia	Coordinación de dos aparatos a la vez - Natalia	- Gimnasta Internacional	Preparación Exhibición de lírico - Sandra
11:00 a 11:30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
11:30 a 14:00	Técnica, DA, Riesgos de aro y pelota Preparación exhibición	Técnica, DA, Riesgos de mazas y cinta Preparación exhibición	Piscina	DA de aro, pelota, mazas - Gimnasta Internacional	Preparación exhibición conjunta - Natalia
14:00 a 15:15	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
15:15 a 16:15	Actividades y Talleres	Masterclass Invitad@ Olímpico	Actividades y Talleres Preparación exhibición	DA de cinta y preparación exhibición conjunta y fotografías - Gimnasta Internacional	EXHIBICIÓN 15:30 - 17:00
16:15 a 17:15	Contemporáneo lírico - Sandra		Contemporáneo lírico - Sandra		
17:15 a 17:30	RECOGIDA FAMILIARES	RECOGIDA FAMILIARES	RECOGIDA FAMILIARES	RECOGIDA FAMILIARES	

Los gimnastas que estén inscritos con pensión completa, entrarán al camping VENDRELL PLATJA, el domingo 30 de junio por la tarde (horario a concretar)



GUÍA FAMILIAR



NATALIA GARCÍA
CAMPUS INTERNACIONAL

PERNOCTA DEL 8 AL 10 DE JULIO

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18:00 a 19:00

RECEPCIÓN

7:30 a 8:30

DESPERTARSE Y DESAYUNO

8:30 a 9:00

TRASLADO DEL CAMPING AL PABELLÓN

17:15 a 17:30

RECOGIDA

17:30 a 18:00

TRASLADO DEL PABELLÓN AL CAMPING - MERIENDA

18:00 a 20:30

PISCINA - ACTIVIDADES DEL CAMPING - DUCHA

20:30 a 22:30

CENA - JUEGOS Y CONCURSOS NOCTURNOS

22:30 a 23:00

RECOGER Y PREPARARSE PARA DORMIR

Los gimnastas que estén inscritos con pensión completa, entrarán al camping VENDRELL PLATJA, el domingo 7 por la tarde (horario a concretar)

GUÍA FAMILIAR



NATALI GARCÍA
CAMPUS INTERNACIONAL

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO



+gimdans

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 a 10:00	Calentamiento de ondas en música y flexibilidad - Natalia	Calentamiento con gomas y tablilla y trabajo de empeines - Natalia	Preparación física con circuitos de resistencia y core - Natalia	Masterclass corporal y DA de cuerda - Gimnasta Internacional	Preparación Exhibición - Sandra
10:00 a 11:00	Trabajo de acrobacias, elevaciones y dificultades - Natalia	Trabajo de expresión corporal - Natalia	Diagonales de cdificultades y saltos - Natalia		Trabajo de danza clásica y centro - Núria
11:00 a 11:30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
11:30 a 14:00	Técnica, DA, Riesgos de aro y pelota Preparación exhibición	Técnica, DA, Riesgos de mazas y cinta Preparación exhibición	Piscina	DA de aro, pelota, mazas - Gimnasta Internacional	Preparación exhibición conjunta - Natalia
14:00 a 15:15	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
15:15 a 16:15	Actividades y Talleres	Masterclass Invitad@ Olímpico	Actividades y Talleres Preparación exhibición	DA de cinta y preparación exhibición conjunta y fotografías - Gimnasta Internacional	EXHIBICIÓN 15:30 - 17:00
16:15 a 17:15	Contemporáneo lírico - Sandra		Contemporáneo lírico - Sandra		
17:15 a 17:30	RECOGIDA FAMILIARES	RECOGIDA FAMILIARES	RECOGIDA FAMILIARES	RECOGIDA FAMILIARES	

Los gimnastas que estén inscritos con pensión completa, entrarán al camping VENDRELL PLATJA, el domingo 7 por la tarde (horario a concretar)



+gimdans

SERVICIO ACOGIDA MATINAL Y RECOGIDA

Ofrecemos el servicio de ACOGIDA de lunes a viernes a las 8:00am.

Punto de encuentro: En la entrada del pabellón.

Allí mismo estará una entrenadora para dar la bienvenida y pasar lista con el objetivo de tener más control de los alumnos.

Recogida: De las 17:15 a las 17:30 horas. Pedimos colaboración en el momento de la recogida de los gimnastas avisando al entrenador/a correspondiente. En el caso de irse solos a casa, necesitamos la autorización correspondiente por parte de los padres.

ACTUACIONES EN EL CASO DE AUSENCIAS

Los familiares/tutores tendrán que avisar mediante un email a campusnataliagarcia@gmail.com o vía WhatsApp al 687847684, sobre la ausencia del gimnasta. De esta manera, la coordinadora informará a los entrenadores responsables.

Si se produce alguna ausencia no notificada, el entrenador informará a la coordinadora, y llamará a la persona de contacto para saber el motivo de la ausencia y así poder detectar a tiempo posibles incidencias.



GUÍA FAMILIAR

PROCEDIMIENTOS DE ENTRADA Y SALIDA AL CAMPUS

Con la finalidad de tener la máxima seguridad en el centro donde se realiza el campus, hemos establecido una normativa en referencia a los horarios y los espacios de entrada y de salida de los niños/as y de las personas que pueden recogerlos.

Pensamos que es necesario:

- Que los familiares o tutores indiquen, en el momento de la inscripción, quien recogerá al gimnasta. Y si por algún motivo algún día es otra persona, que notifiquen al email: campusnataliagarcia@gmail.com, la autorización para permitir la recogida a cualquier otra persona que no hayan indicado con anterioridad.

MEDIDAS DE SANIDAD E HIGIENE

Los entrenadores dispondrán de la información relativa en aspectos de salud (alergias y enfermedades) que pueden incidir en el funcionamiento del día a día. Esta información nos servirá para poder tomar medidas de protección y evitar riesgos innecesarios. En los casos de especial riesgo, organizaremos una reunión entre el entrenador y el responsable del gimnasta, y la coordinadora del campus para concretar las medidas de protección que tenemos que tomar.

En ningún caso se dará medicación sin la autorización médica que nos exima de responsabilidades y donde se indique la necesidad y forma de administración del medicamento.



CONTACTO:

Telf: +34 687 847 684

E-mail: campusnataliagarcia@gmail.com

PERSONAS RESPONSABLES:

Dirección: Natalia García Timofeeva

Coordinación: Leila Timofeeva

Responsable del Club: Sandra Ferrer