

GUÍA FAMILIAR



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



NATALIAGARCÍA
CAMPUS INTERNACIONAL



ESTIVAL
VENDRELL PLATJA

CAMPING IN COSTA DAURADA

DEL 29 DE JUNIO AL 3 DE JULIO
DEL 5 AL 10 DE JULIO



OBJETIVOS:

• Fomentar el desarrollo integral de las gimnastas a nivel técnico, físico y mental, ofreciéndoles una experiencia internacional de alto nivel, rodeadas de gimnastas olímpicas y del equipo nacional, que potencie sus habilidades y motive la excelencia deportiva y personal.

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 chancas.
- Ropa deportiva 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.

EL MATERIAL HA DE IR MARCADO CON EL NOMBRE Y APELLIDOS

GUÍA FAMILIAR



PERNOCTA DEL 28 DE JUNIO AL 3 DE JULIO

Domingo **Lunes** **Martes** **Miércoles** **Jueves** **Viernes**

18:00 a 19:00

RECEPCIÓN

8:00 a 9:00

DESPERTARSE Y DESAYUNO

9:00 a 9:30

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

**ESTIVAL
VENDRELL PLATJA**
CAMPING IN COSTA DAURADA

Los gimnastas que estén inscritos con pensión completa, entrarán al camping VENDRELL PLATJA, el domingo 28 de junio por la tarde entre las 18:00h-19:00h

**ESTIVAL
VENDRELL PLATJA**
CAMPING IN COSTA DAURADA



GUÍA FAMILIAR

HORARIO SEMANAL

DEL 29 DE JUNIO AL 3 DE JULIO



NATALIA GARCÍA
CAMPUS INTERNACIONAL



+gimdans

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30 a 10:30	Calentamiento en música con gomas, bloque - Natalia y Noa	Masterclass corporal y cuerda Gimnasta Olímpica	Calentamiento con cuerda y preparación física - Natalia y Noa	Calentamiento con ondas y estiramientos - Natalia, Noa y Polina	Trabajo de danza clásica y centro - Núria
10:30 a 11:30	Trabajo corporal de técnica de equilibrios, giros y saltos - Natalia y Noa		Trabajo de flexibilidad - Natalia y Noa	Trabajo corporal de acrobacias y dificultades - Natalia, Noa y Polina	Preparación Exhibición de lírico - Sandra
11:30 a 12:00	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
12:00 a 14:00	Técnica, DA, Riesgos de aro y pelota Preparación exhibición	Masterclass aro, pelota, mazas	Trabajo coordinación con dos aparatos a la vez (aro y pelota, aro y mazas)	Técnica, DA, Riesgos de mazas y cinta Preparación exhibición	Preparación exhibición conjunta - Natalia, Noa y Polina
14:00 a 15:15	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
15:15 a 16:15	Actividades y Talleres	Masterclass Firma y fotografías	Preparación exhibición	Masterclass Invitad@	EXHIBICIÓN 16:00 - 17:00
16:15 a 17:15	Contemporáneo lírico - Sandra		Actividades y Talleres		
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 28 de junio por la tarde entre las 18:00h-19:00h



+gimdans

GUÍA FAMILIAR



PERNOCTA DEL 5 AL 10 DE JULIO

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18:00 a 19:00

RECEPCIÓN

8:00 a 9:00

DESPERTARSE Y DESAYUNO

9:00 a 9:30

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

ESTIVAL
VENDRELL PLATJA
CAMPING IN COSTA DAURADA

Los gimnastas que estén inscritos con pensión completa, entrarán al camping VENDRELL PLATJA, el domingo 5 de julio por la tarde entre las 18:00h-19:00h

ESTIVAL
VENDRELL PLATJA
CAMPING IN COSTA DAURADA



GUÍA FAMILIAR

HORARIO SEMANAL



NATALIA GARCÍA
CAMPUS INTERNACIONAL

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO



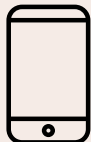
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30 a 10:30	Calentamiento de ondas en música - Natalia y Polina	Calentamiento y empeines con foam roller y goma de - Natalia y Polina	Específica de fortalecimiento, isquion, hombros y espalda - Natalia y Polina	Masterclass corporal y DA de aro, Gimnasta Olímpica	Preparación Exhibición - Sandra
10:30 a 11:30	Diagonales de técnica de equilibrios, giros y saltos - Natalia y Polina	Trabajo de flexibilidad con gomas y tablilla - Natalia y Polina	Trabajo de acrobacias y dificultades - Natalia y Polina		Trabajo de danza clásica - Núria
11:30 a 12:00	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
12:00 a 14:00	Técnica, DA, Riesgos de aro y pelota Preparación exhibición	Técnica, DA, Riesgos de mazas y cinta Preparación exhibición	Trabajo de coordinación con dos aparatos a la vez Preparación exhibición	DA de pelota, mazas	Preparación exhibición conjunta - Natalia
14:00 a 15:15	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
15:15 a 16:15	Actividades y Talleres	Masterclass Invitad@	Preparación exhibición	DA de cinta y preparación exhibición conjunta y fotografías	EXHIBICIÓN 16:00 - 17:00
16:15 a 17:15	Contemporáneo lírico - Sandra		Actividades y Talleres		
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 5 de julio por la tarde entre las 18:00h-19:00h



HOJA INFORMATIVA

-MEDIA PENSIÓN-



MÓVIL:

Las gimnastas podrán hacer uso de sus teléfonos móviles durante el día, excepto en los entrenamientos. Si sus tutores así lo consideran y bajo vuestra responsabilidad.



MATERIAL OBLIGATORIO Y ETIQUETADO CON NOMBRE :

- Camiseta de entreno/top y mallas/short.
- Calcetines, zapatillas deportivas y chancas.
- Cantimplora de agua.
- Gomas de números, punteras, bloque, gomas blandas de pies, rulo/foam roller, cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.
- **EXHIBICIÓN VIERNES:** Culotte negro, cepillo para el pelo, laca/gomina, horquillas, gomas, red de moño, punteras, maquillaje...



ALMUERZO MEDIA MAÑANA:

Traer un almuerzo nutritivo para el descanso de media mañana.



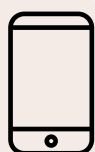
ORGANIZACIÓN Y SUPERVISIÓN DEL CAMPUS:

Siempre habrán entre 4 y 5 adultos que estarán a cargo de las gimnastas, supervisando y organizando todos los entrenos y actividades del Campus.

En caso de urgencia contactar: +34 687847684 / +34 663896261

HOJA INFORMATIVA

-PENSIÓN COMPLETA-



MÓVIL:

Las gimnastas podrán hacer uso de sus teléfonos móviles durante el día, excepto en los entrenamientos. Si sus tutores así lo consideran y bajo vuestra responsabilidad. Antes de irse a dormir serán retirados y devueltos a la mañana siguiente para garantizar un buen descanso.



MATERIAL OBLIGATORIO Y ETIQUETADO CON NOMBRE :

- Camiseta de entreno/top y mallas/short: 1 por cada día de la semana.
- Ropa interior, pijama, zapatillas deportivas y chanclas.
- Cantimplora de agua.
- Neceser de aseo: dentífrico, cepillo de dientes, gel, champú, cepillo para el pelo, laca/gomina, horquillas, gomas, red de moño..
- Bañador/Bikini, gorro de piscina, gafas acuáticas.
- Crema solar, toalla piscina, gorra.
- Ropa de cambio para fuera de los horarios de entreno (camping).
- Gomas de números, punteras, bloque, gomas blandas de pies, rulo/foam roller, cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.



DINERO:

Las gimnastas pueden llevar dinero en efectivo para sus gastos propios, si sus tutores así lo consideran y bajo vuestra responsabilidad. En el Camping disponemos de Mini Market, y un Bar en la piscina.



ORGANIZACIÓN Y SUPERVISIÓN DEL CAMPUS:

Siempre habrán entre 4 y 5 adultos que estarán a cargo de las gimnastas, supervisando y organizando todos los entrenos y actividades del Camping.

En caso de urgencia contactar: +34 687847684 / +34 663896261

GUÍA FAMILIAR

SERVICIO ACOGIDA MATINAL Y RECOGIDA

Ofrecemos el servicio de ACOGIDA de lunes a viernes a las 8:30am. Contactad vía email o WhatsApp para solicitarlo.

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 +34 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.



GUÍA FAMILIAR

CONTACTO:

Telf VÍA WHATSAPP: +34 687 847 684

E-mail: campusnataliagarcia@gmail.com

PERSONAS RESPONSABLES:

Dirección: Natalia García Timofeeva

Coordinación: Leila Timofeeva