



CASALS ESPORTIUS

CLUB NATACIÓ
BARCELONA
Estiu 2020

Eduquem amb l'esport



MÉS QUE ESPORT!

Volem fomentar la transmissió de valors, promoure la convivència, la cohesió social, la tolerància i el compromís pel desenvolupament sostenible.

L'esport no és una acció en si mateixa, és una manera de viure, de fer salut, de fer amics i un gran instrument de transformació social, de formació personal i d'integració col·lectiva.

2,5 - 15
ANYS



Casal orientat a l'aprenentatge i desenvolupament de diverses disciplines esportives, sempre des de la vessant lúdic-esportiva.

Bilingüe (anglès - català)

Inclou: curs de natació diari i activitats nàutiques.

Multiesport

ACTIVITATS AL MAR

| Caiac | Zodiac | Paddle Surf | Big Paddle |
| Tastet de submarinisme (+ 8 anys) |

ACTIVITATS ESPORTIVES

| Karate | Rugby | Pàdel | Futbol | Bàsquet |
| Esports de raqueta | i molt més |

ACTIVITATS LÚDIQUES

| Robòtica | Tallers de reciclatge | Hort urbà | Sortides i excursions | Ciència i experimentació | i molt més |

JUNY I JULIOL | DELS 2,5 ALS 12 ANYS

SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 1 29 juny — 3 juliol 2020
Setmana 2 6 juliol — 10 juliol 2020
Setmana 3 13 juliol — 17 juliol 2020
Setmana 4 20 juliol — 24 juliol 2020
Setmana 5 27 juliol — 31 juliol 2020

AGOST I SETEMBRE | DELS 2,5 ALS 15 ANYS

SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 6 3 agost — 7 agost 2020
Setmana 7 10 agost — 14 agost 2020
Setmana 8 17 agost — 21 agost 2020
Setmana 9 24 agost — 28 agost 2020
Setmana 10 31 agost — 4 setembre 2020
Setmana 11 7 setembre — 10 setembre 2020

PERÍODE	SOCI	NO SOCI
1 setmana	186 €	249 €



La clau de l'educació no és ensenyar, és despertar interès.

13 - 17
ANYS



Casal que combina esports d'aventura al mar i a la muntanya. A més de fer activitats al club, cada dimecres es realitzarà una sortida de tot el dia a la muntanya a fer esports com ràfting, senderisme i iniciació al barranquisme entre altres.

Aquest casal vol ser un espai de trobada perquè els joves trobin un lloc on relacionar-se i divertir-se i on fer nous amics i amigues. Un casal on aprendre coses noves d'una manera lúdica i divertida per poder gaudir d'un bon estiu i no avorrir-se a casa.

Jovesport

ACTIVITATS AL MAR

| Caiac | Paddle Surf | Big Paddle |
| Water bike | Tastet de submarinisme |

ACTIVITATS ESPORTIVES

| Karate | Rugby | Pàdel | Futbol | Bàsquet |
| Esports de raqueta | Esports d'aventura |
| i molt més |

ACTIVITATS LÚDIQUES

| Robòtica | Tallers de reciclatge | Taller
de grafiti | Cinefòrum | i molt més |

SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 1 29 juny — 3 juliol 2020
Setmana 2 6 juliol — 10 juliol 2020
Setmana 3 13 juliol — 17 juliol 2020
Setmana 4 20 juliol — 24 juliol 2020
Setmana 5 27 juliol — 31 juliol 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	157 €	222 €
PERÍODE	NO SOCI matí	NO SOCI tot el dia
1 setmana	194 €	282 €



*No limitis els teus reptes,
repta els teus límits!*

6 - 15
ANYS



Casal nàutic per a nens i nenes que vulguin provar i aprendre diferents activitats nàutiques mentre gaudeixen de la platja de la manera més divertida i dinàmica.

Nàutica

ACTIVITATS AL MAR

| Caiac | Paddle Surf | Big Paddle | Water bike | Tastet de Vela | Tastet de Submarinisme |

ACTIVITATS ESPORTIVES

| Esports de raqueta | Bàsquet | Futbol |
| i molt més |

ACTIVITATS LÚDIQUES

| Manualitats | Tallers de reciclatge |
| Cinefòrum | Ciència i experimentació | i molt més |

JUNY I JULIOL | SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 1	29 juny	→	3 juliol 2020
Setmana 2	6 juliol	→	10 juliol 2020
Setmana 3	13 juliol	→	17 juliol 2020
Setmana 4	20 juliol	→	24 juliol 2020
Setmana 5	27 juliol	→	31 juliol 2020

AGOST I SETEMBRE | SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 6	3 agost	→	7 agost 2020
Setmana 7	10 agost	→	14 agost 2020
Setmana 8	17 agost	→	21 agost 2020
Setmana 9	24 agost	→	28 agost 2020
Setmana 10	31 agost	→	4 setembre 2020
Setmana 11	7 setembre	→	10 setembre 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	143 €	234 €
1 setmana	NO SOCI matí	NO SOCI tot el dia
	188 €	310 €

* L'opció de tot el dia inclou natació i activitats multiesport en horari de tarda.



*No podràs descobrir nous oceans
si no t'allunyes de la costa!*

8 - 15
ANYS

Casal específic de Vela on els nens i nenes descobriran totes les tècniques nàutiques, aprendran a navegar amb embarcacions de vela mentre gaudeixen i descobreixen el mar de la mà d'un referent en el món de la vela: Sandra Azón.

Casal Vela

CNB by Sandra Azón

ACTIVITATS AL MAR

| Vela | Optimist | Vaixell Col·lectiu |
| Làser pico | Windsurf |

TALLERS

| Nusos | Muntatge embarcacions |
| Taller de meteorologia |

ALTRES ACTIVITATS

| Xerrades | Sortides | Manualitats |
| Tallers de reciclatge | Cinefòrum |
| Ciència i experimentació |

SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 1 29 juny — 3 juliol 2020
Setmana 2 6 juliol — 10 juliol 2020
Setmana 3 13 juliol — 17 juliol 2020
Setmana 4 20 juliol — 24 juliol 2020
Setmana 5 27 juliol — 31 juliol 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	150 €	246 €
	NO SOCI matí	NO SOCI tot el dia
1 setmana	197 €	325 €

* L'opció de tot el dia inclou natació i activitats multiesport en horari de tarda.

Sandra Azón

- Regatista olímpica durant 25 anys.
- Participació a 3 Jocs Olímpics: Sidney 2000, Atenes 2004 i Beijing 2008.
- Diploma Olímpic Sydney 2000 i Medalla d'argent JJOO Atenes 2004 en classe 470.
- 5 Medalles a campionats del Món i 3 medalles a campionats d'Europa classes 470 i Yngling.
- Medalla de bronze de la "Real Orden al Mérito Deportivo".
- Millor esportista Catalana 2002, 2004 i 2006.
- Medalla Olímpica del Comitè Olímpic Espanyol.
- Medalla d'argent de la "Real Orden al Mérito Deportivo" 2007.



*L'èxit no està a la perfecció,
sinó en la motivació,
l'esforç i la constància*

6 - 15
ANYS



El casal Fusion Surf és l'opció més refrescant i divertida per aquest estiu. Puja a l'onada amb nosaltres i aprèn a fer surf, a descobrir els secrets del paddle surf, l'skate i el ioga SUP. A més, coneix altres nens i nenes amb els quals compartir aquestes aficions.

Fusion Surf

CNB by SEA YOU ⚡

ACTIVITATS

| Surf | SUP | Skatesurf | Half pipe |
| Preparació física del surfista | Tècniques del surf | Jocs de cooperació | SUP ioga |

TALLERS ROTATIUS PER SETMANES

| Guitarra | Grafiti | Educació mediambiental |
| Nusos mariners | Reparació i fabricació d'una taula de surf |

JUNY I JULIOL | SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 1 29 juny — 3 juliol 2020
Setmana 2 6 juliol — 10 juliol 2020
Setmana 3 13 juliol — 17 juliol 2020
Setmana 4 20 juliol — 24 juliol 2020
Setmana 5 27 juliol — 31 juliol 2020

AGOST I SETEMBRE | SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 6 3 agost — 7 agost 2020
Setmana 7 10 agost — 14 agost 2020
Setmana 8 17 agost — 21 agost 2020
Setmana 9 24 agost — 28 agost 2020
Setmana 10 31 agost — 4 setembre 2020
Setmana 11 7 setembre — 10 setembre 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	150 €	246 €
	NO SOCI matí	NO SOCI tot el dia
1 setmana	197 €	325 €

* L'opció de tot el dia inclou natació i activitats multisport en horari de tarda.



*Tots som iguals
davant una onada!*

6 - 12
ANYS

Campus de Tecnificació dirigit a tots aquells nens i nenes que vulguin treballar de manera intensiva en la millora de la seva tècnica de natació i que tinguin llicència federativa durant la temporada 2019/2020.

L'objectiu és ajudar al nedador o nedadora a millorar tècnicament a través de tots aquells recursos i metodologies que es poden posar a la seva disposició, buscant amb això complementar la formació general de l'esportista.

Casal Swim Experience

CNB by Laura Rodríguez & Mireia Pradell

ACTIVITATS

Natació en piscina	Natació AAOO
Filmacions	Clínic tècnic
Xerrades de nutrició	Prevenció de lesions

SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 2 6 juliol — 10 juliol 2020
Setmana 3 13 juliol — 17 juliol 2020
Setmana 4 20 juliol — 24 juliol 2020

PERÍODE	SOCI matí	SOCI tot el dia
1 setmana	150 €	246 €
1 setmana	NO SOCI matí	NO SOCI tot el dia
	197 €	325 €

Laura Rodríguez

- 6a classificada Campionat Europa Júnior AAOO 2019.
- 5a classificada Copa Europa Absoluta Barcelona AAOO 2019.
- 3a classificada Copa Comen AAOO 2019.
- Campiona Open Portugal AAOO 2019.
- Subcampiona Campionat Espanya Júnior 7,5km AAOO.
- Campiona Copa Espanya Absolut 10km AAOO.

Mireia Pradell

- Subcampiona Espanya Absoluta. Mínima FINA B 50m esquena.
- Primera nedadora Catalana en baixar de 28" en 50m esquena.

* L'opció de tot el dia inclou activitats nàutiques en horari de tarda.

No pots posar-te límits, contra més somnis, més lluny arribaràs!



13 - 17
ANYS



Campus 5 dies i 4 nits

Si vols aprendre els secrets del Triatló amb Cesc Godoy i millorar la teva tècnica mentre gaudeixes entrenant en un entorn de naturalesa increïble, aquest és el teu Campus d'estiu!!

En Cesc Godoy amb el campus vol transmetre les seves experiències i els seus valors a les futures promeses d'aquest esport!

Regal: Samarreta + pantaló del Campus

SETMANES A ESCOLLIR

Setmana 2 6 juliol — 10 juliol 2020

PERÍODE	SOCI	NO SOCI
1 setmana	410 €	482 €

CNB Campus Triathlon by Cesc Godoy

LLOC

| Alberg de la Torre, Lleida |

ACTIVITATS

| Entrenaments tècnics de natació | Ciclisme

| Carrera i transicions | Tallers esportius

dinamitzats per triatletes professionals |

| Filmacions | Simulacions de competicions |

| Activitats en el medi natura | Ràfting |

| Barranquisme | Piragüisme |

Cesc Godoy

- Campió Espanya Triatló Sprint.
- Campió Espanya en distància Olímpica.
- Campió Espanya en llarga distància.
- Nombrosos resultats en l'elit internacional



*L'Esport no construeix
el caràcter, el revela!*

Informació general

SETMANES (*)

Setmana 1	29 juny	→	3 juliol 2020
Setmana 2	6 juliol	→	10 juliol 2020
Setmana 3	13 juliol	→	17 juliol 2020
Setmana 4	20 juliol	→	24 juliol 2020
Setmana 5	27 juliol	→	31 juliol 2020
Setmana 6	31 agost	→	4 setembre 2020
Setmana 7	7 setembre	→	10 setembre 2020

(*) Més setmanes a l'agost en les modalitats: Multi-esport, Nàutica i Fusion Surf

HORARI ACOLLIDA GRATUÏT

Matí de 8.30 a 9.30h i Tarda de 18.00 a 20.00h

HORARI A ESCOLLIR

Matí de 9.45 a 14.00h i Tot el dia de 9.45 a 17.45h

Nº NENS/ES MÍNIM PER GRUP

Els grups s'obriran a partir de 10 participants

PREINSCRIPCIONS A partir del 10 fins el 28 de febrer 2020.

Reserva la teva plaça per 80 € i paga la diferència durant el mes d'abril 2020.

PERÍODE D'INSCRIPCIONS JUNY-JULIOL Socis, No socis i escoles en conveni : del 4 de maig al 21 de juny 2020.

PERÍODE D'INSCRIPCIONS AGOST-SETEMBRE Socis, No socis i escoles en conveni: del 4 de maig al 24 de juliol 2020.

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ Entra al nostre web i fes la inscripció online. Pagament amb targeta o càrrec al rebut en el cas dels socis. Possibilitat de pagament fraccionat o d'un sol cop. Requeriments per fer inscripció: PDF CAT SALUT, PDF cartilla vacunació inscrit/a i en el cas d'escola en conveni, PDF rebut de l'escola amb data curs 2019-2020 i dades de l'inscrit/a.

TIPOLOGIA DELS CASALS

- | **Multiesport** 2,5 - 12 anys | **Jovesport** 13 - 17 anys | **Nàutica** 6 - 15 anys |
- | **Casal Vela by Sandra Azón** 8 - 15 anys | **Casal Fusion Surf by Sea You** 6 - 15 anys |
- | **Casal Swim Experience CNB by Laura Rodríguez & Mireia Pradell** 6 - 12 anys |
- | **Campus Triathlon by Cesc Godoy** 13 - 17 anys |

DESCOMPTES Per beneficiar-se del preu soci cal tenir una permanència de 12 mesos

10%

escoles en conveni

5%

a partir del 2n germà

5%

famílies monoparentals

5%

de descompte en totes les modalitats a partir de la 3a setmana o més

*Els descomptes poden acumular-se un 15% màxim.

*Descomptes no aplicables a serveis addicionals.

SERVEI DE DINAR

Pels que fan horari de matí, es podrà contractar el servei de dinar per setmana.

PREU SETMANA

60 €

SERVEI D'AUTOCAR

Passem a buscar-te per casa. El servei d'autocar és personalitzat, la ruta es realitza en funció de les adreces marcades en el formulari d'inscripció.

PREU ANADA O TORNADA / SETMANA

35 €

PREU ANADA I TORNADA / SETMANA

62 €

COM ARRIBAR DE FORMA MÉS SOSTENIBLE?

- | **BUS** Línies V19 / V15 | **METRO** L4 · BARCELONETA a 15 min caminant |
- | **BICING** Estacions 32 / 124 / 400 |



www.cnb.cat
casalcnb@cnb.cat

93 221 46 00

ext. 3009



**CLUB NATACIÓ
BARCELONA**
Estiu 2020



tecnole@ris
viu la tecnologia