

**Vols preparar la temporada 2016/2017
amb força? Apunta't al**

CAMPUS DE PRETEMPORADA A CAMPRODON

OBERT a totes les edats i nivells.

OBJECTIU: Preparació física i tècnica.

DATES: del 20 al 28 d'agost ambdós inclosos (9 dies i 8 nits)

ORGANITZA:

ZONATT, CTT CAMPRODON I RAMON CLIVILLÉ (COORDINADOR TÈCNIC)

EQUIP TÈCNIC

Ramon Clivillé: Coordinador i entrenador.

Pau Mellado: Preparador físic i entrenador.

Li Qi i Li Long: Entrenadors (per confirmar).

6 Espàrrings.

Presentació

En un entorn envoltat de natura i un clima fresc, organitzem una estada per preparar una nova temporada sempre exigent.



El campus consistirà en sessions físiques dirigides per Pau Mellado llicenciat per Inef i entrenaments intensius coordinats per 4 entrenadors i 6 espàrrings.

Obert a tots els nivells i edats. Es treballarà en grups per nivells, combinant espàrrings i sessions de multiboles.



Jornada

El treball diari serà de matí i tarda. Després de la sessió matinal hi haurà visita a la piscina (amb socorrista).



Instal·lacions

L'activitat es realitzarà al pavelló Llandrius i l'estança a la casa de Colònies Torre del Coll al mateix poble de Camprodon en règim de pensió completa i supervisat pels mateixos entrenadors i esparrings com a responsables de la convivència diària.



Complements

La casa de colònies també està oberta als pares, familiars o amics que vulguin compartir l'experiència junts, mentre els jugadors participen a l'estada els acompanyants poden gaudir de les múltiples opcions que permet la Vall de Camprodon, excursions, piscina, passejades en cavall etc..

Preus

Campus més estança (fins 12 anys)	399 euros
Campus més estança (a partir 12 anys)	449 euros
Campus sense estança	210 euros
Només estança	299 euros

INSCRIPCIONS I RESERVES ABANS DEL 31 DE JULIOL: ingrés de 100 € al núm. de compte:

ES76 0081 0433 5400 0124 9832 / BSAB ESBB (poseu nom del participant en l'ingrés)

Envieu les dades personals i el rebut de l'ingrés a: alex@zonatt.com

Contacte 609301959 Alex Menéndez / Ramon Clivillé 649736355

Places limitades al campus a 40 participants i Casa colònies 70 persones

Inclou: Campus, Pensió completa, entrada piscina i les assegurances corresponents.

INSCRIPCIÓ: Campus de pretemporada a

Camprodon

Cognoms..... Nom.....

Categoria on has jugat aquest any 2016 o nivell

Data de naixement..... Club.....

Telèfon

Adreça

Localitat.....

Codi postal.....

Email

Mare/pare/tutor (nom i DNI)

.....

Signatura mare/pare/tutor

Data:

(Cal adjuntar targeta sanitària i el formulari d'inscripció omplert i signat per pares o tutors)

ES76 0081 0433 5400 0124 9832 / BSAB ESBB (poseu nom del participant a l'ingrés)

INFORMACIÓ: 609301959 Àlex Menéndez / Ramon Clivillé 649736355. Mail: alex@zonatt.com