



ENTRENAMENTS ESTIU - TARDOR 2018

Amic corredor,

Com cada any, l'ECOIA organitza tota una sèrie d'activitats durant el període de vacances escolars d'estiu, en aquest sentit ens plau fer-te arribar el calendari per aquest estiu/tardor 2018.

Aquesta és una proposta esportiva que combina l'esport amb l'entorn del club, amb l'objectiu de mantenir el contacte amb els joves esportistes un màxim de temps al llarg de l'any. Les activitats d'estiu i tardor, a banda de practicar diferents esports, ens ajuden moltíssim a treballar diferents aspectes que faran que, un cop tinguem els esquís o la taula d'snow als peus, ens desenvolupem millor, doncs el treball que es va acumulant al llarg de les diferents sessions, fa que cada nen adquireixi nous mecanismes que al final de tot, el faran millorar en diferents camps, el físic, el tècnic, el de relació entre les persones, etc...

Els valors que el club pot transmetre mitjançant la pràctica esportiva fa créixer els nostres atletes com a persones.

Les activitats d'estiu estan programades per a tots els nens i nenes nascuts a partir de l'any 2010 en endavant.

ACTIVITATS A ANDORRA

Un any més, l'Ecoa proposa un calendari d'activitats multi esportives per tal de millorar la forma física durant els períodes de vacances escolars i els mesos de tardor. Al llarg de tots els dies d'entrenament, es practicaran tota mena d'esports.

Un cop s'iniciï el nou curs escolar, hi haurà entrenaments físics programats durant tota la tardor.

***Consultar el Calendari d'activitats a la web**

L'horari de les activitats d'estiu és de les **10 hores a les 13 hores**.

- Caldrà fer inscripcions setmanals per poder realitzar les activitats d'estiu amb l'ECOIA
*Places limitades. Inscripcions via web del club.

El lloc de trobada dels entrenaments a Andorra serà cada matí al petit camp de futbol que hi ha al costat de les escoles d'Ordino a les 10 hores, l'hora d'acabar serà als entorns de les 13 hores. (l'hora de tornada variarà en funció de la activitat i del lloc on s'hagi dut a terme)

* Algunes de les activitats que es faran tindran un cost suplementari segons sigui la activitat programada, (Estatges fora d'Andorra, parc del Segre, pujada al funicamp amb bicicleta, etc...) aquestes activitats especials seran notificades alguns dies d'antelació als nens.

Material necessari: bicicleta i casc, patins amb línia i proteccions, calçat i roba esportiva obligatoris

- Aquest any recuperem una setmana d'acampada a Arcalís. S'utilitzarà la instal·lació del xalet per dormir. Aquesta sortida es per nens i nenes que participin regularment a les activitats d'entrenaments que proposa el club. **Inscripció, any de naixement 2009 i o anterior.**

ACTIVITATS FORA D'ANDORRA (ESTATGES)

Per aquest estiu volem continuar oferint estatges d'esquí i Snow fora d'Andorra i el calendari previst inclou una nova proposta de sortides a la de les anterior temporades. El motiu és per continuar un bon treball de preparació durant l'estiu combinat amb les vacances d'estiu i el temps per gaudir de l'esport i la natura.

Aquestes sortides són molt profitoses i alhora divertides, doncs per una banda els nens i nenes treballen aspectes tècnics i alhora gaudeixen de les seves vacances d'estiu fent activitats esportives de tota mena, sense oblidar el PRINCIPAL OBJECTIU, LA MILLORA DE CARA A LA COMPETICIÓ.

Per l'estiu tardor 2018, proposem 3 estatges d'esquí. Un primer durant el mes de juliol a França, un segon abans de l'inici del curs escolar (només per U12, anys 2007 i 2008) i un tercer a l'estació Austríaca d'Stubai durant les vacances de Tots Sants

Estatges d'esquí:

- Del 7 al 14 de juliol, 7 dies d'esquí l'estació francesa de Tignes. (inscripció mínima de 6 nens, màxima 12 nens/es)
- De l'1 al 7 de setembre, 5 dies d'esquí indoor a Amneville (inscripció màxima de 6 nens/es; **Només U12, anys 2007-08**)
- Del 27 d'octubre al 3 de novembre, 7 dies d'esquí a l'estació austríaca d'Stubai (inscripció mínima 6 i màxima de 12 nens/es)

Aquest és un estatge que es proposa coincidint amb el grup de tecnificació. El viatge està previst en avió. Per aquest motiu, el termini d'inscripció es tancarà el dia 10 de maig a les 13 hores

Els estatges estan oberts a tots els nens i nenes del club a partir de la categoria de Pollets C. (nascuts l'any 2010) a excepció de l'estatge del setembre a l'indoor d'Amneville.

TERMINI D'INSCRIPCIONS:

Setmanes d'entrenaments a Andorra: (una setmana a l'avança via web del club)

Estatge d'esquí del mes de juliol: **20 de juny** (places limitades)

Estatge d'esquí del mes de setembre: **20 de juny** (places limitades; només U12, anys 2007-08)

Estatge d'esquí de tots sants: **10 de maig** (places limitades)

* al moment de fer efectiva la inscripció de l'estatge, s'haurà d'abonar la quantitat de 120€ en concepte de paga i senyal, en el cas d'anul·lació en el termini de 7 dies abans de la data de sortida de l'estatge, l'ECO A no retornarà la quantitat retinguda.

- Via telèfon: al despatx de 9h a 15h. 747374
- Via correu electrònic: administracio@ecoa.ad

Els preus dels estatges d'esquí poden variar en funció dels inscrits, com a referència i utilitzant els preus de l'estiu passat, entre 500€ i 550€ estatge a Les 2 Aples i uns 850€ l'estatge a Stubai.

Les places per cada un dels diferents estatges són limitades, un cop estiguin complertes, es tancaran les inscripcions.

L'ECO A es reserva el dret de modificar el calendari d'entrenaments

L'ECO A es reserva el dret d'admissió als estatges fora d'Andorra

Us recordem que durant tot el curs escolar, els dimarts a la tarda de les 17,30 a les 19 hores, l'ECO A proposa a tots els nens i nenes que ho desitgin aspectes de millora de la condició física. Aquests entrenaments tenen lloc al pavelló de les escoles d'Ordino.