

# ACTIVITATS LÚDIQUES

Bolera (Bowling)  
Cinema ( Odeon multicines)  
Tallers jocs i manualitats.  
Passeig per Girona i gelat  
Kayak(piragüisme Salt-Ter)



ORGANITZA SALT GIMNÀSTIC CLUB



Miquel Martí i Pol, 5 17190 SALT  
TEL 972 233239 - 627420202  
659 954801 (Laura)

[piruetessalt@gmail.com](mailto:piruetessalt@gmail.com)

# PIRUETES 2019

CAMPUS DE GIMNÀSTICA  
FEMENINA I MASCULINA



## TOTS ELS NIVELLS

- Grups reduïts, amb entrenadors titulats
- Coreografia, trampolí, aparells,
- Preparacions físiques....
- Millora del nivell tècnic garantit !!
- Tot inclòs.

## INTERNS

des dels 7 anys

Torn 1: del 8 al 13 de juliol

Torn 2: del 15 al 20 de juliol

Lloc: Gimnàs Municipal de Salt

[piruetessalt@gmail.com](mailto:piruetessalt@gmail.com)

## PREUS:

Torn 1: del 8 al 13 de juliol  
Torn 2: del 15 al 20 de juliol  
495€ (\*)

(\*) Grups de 4 gimnastes 30€ de descompte per nen/a.  
No inclou transport fins al Piruetes ni tovalloles de piscina

## EL PREU INCLOU:

- ✓ Allotjament i esmorzar a l'Hotel B&B a 100 mts. del gimnàs.
- ✓ Habitacions triples i quàdruples.
- ✓ Pensió completa, berenar matí i tarda
- ✓ Alimentació especial per a esportistes.
- ✓ Menús especials d'al·lèrgies alimentàries.
- ✓ Activitats lúdiques complementàries:
- ✓ Tallers, cinema, bowling, shopping i kayak.
- ✓ Entrenaments amb tècnics del Salt Gimnàstic Club i col.laboradors de gran nivell.
- ✓ Proves físiques i entrenaments adaptats al nivell i edat dels gimnastes.
- ✓ Assegurança.
- ✓ Cada gimnasta gaudirà de la bossa i samarreta del campus i gorro de bany.

## CAL PORTAR:

Roba d'entrenament, roba interior, pijama, necesser, roba còmoda (samarretes i pantalonets), muda de carrer, banyador, tovallola, xanquetes, calleres i estris d'entrenament, llibre de lectura i jocs.

## INSCRIPCIONS:

Caldrà fer-la mitjançant email o bé a la secretaria del Salt Gimnàstic Club de 17:15 a 21:00, des del 24 d'abril fins esgotar les places  
Pagament manual, amb targeta o transferència  
Nºcte IBAN: ES67 0081 0222 64 0001231924  
Beneficiari: Salt Gimnàstic Club  
Referència: Piruetes torn (1 ó 2) 2019 + nom gimnasta  
Cal escanejar i enviar resguard a:  
piruetessalt@gmail.com

### Condicions de pagament:

- A) Fent el pagament total de l'import.
- B) Pagament inicial de 195€ reserva de plaça, resta abans del 15 de juny

## DEVOLUCIONS:

En cas de lesió, accident o malaltia (previ a la presentació de justificant mèdic):

- ❶ Es retornarà 100% de l'import abonat abans del 15 de juny
- ❷ I un 75% 10 dies abans de l'inici de cada torn.
- ❸ Un cop hagi començat el campus s'estudiarà particularment cada cas.

### Torn 1:

Entrada : Dilluns 8 de juliol a les 10:30 del matí  
Sortida: Dissabte 13 a les 12:30 després de classe oberta

### Torn 2:

Entrada: Dilluns 15 de juliol a les 10:30 del matí  
Sortida: Dissabte 20a les 12:30 després de classe oberta

## QUÈ FAREM:

- 8:00 Llevar-se a l'hotel B&B de Salt
- 8:30 Esmorzar
- 9:15 Desplaçament al gimnàs caminant (100mtrs)
- 9:30 Entrenament
- 11:00 Petit lunch
- 11:30 Entrenament
- 13:00 Piscina
- 13:45 Dinar
- 14:30 Temps lliure (jocs tranquils, tallers manualitats, pel·lícules de gimnàstica..)
- 15:15 Entrenament
- 16:45 Piscina
- 17:30 Berenar
- 18:00 Estiraments
- 18:30 Tornada a l'hotel
- 19:30 Activitats lúdiques
- 21:00 Sopar
- 22:30 Dormir

