

FROX 2022

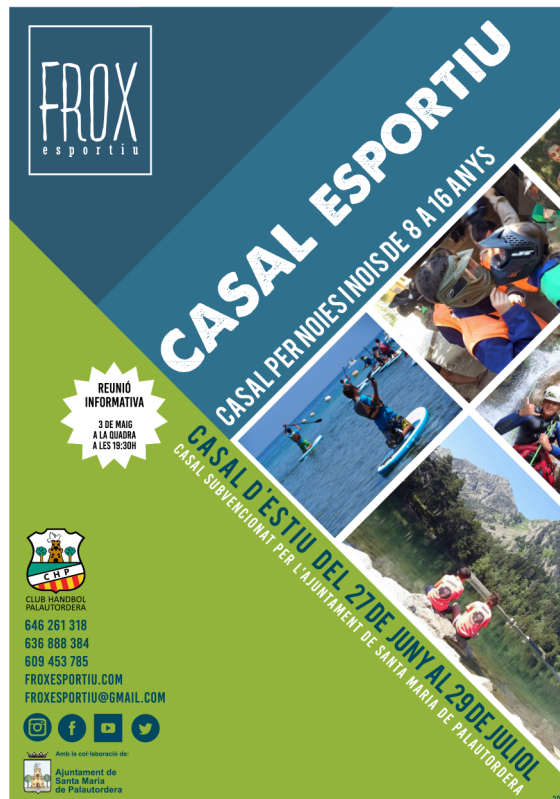
Aquest document és la guia del casal 2022. En ell hi trobareu tota la informació necessària pel casal d'aquest any: les activitats de tot el mes, els menús del dia, les sortides i informació general. D'aquesta manera no enviem cada setmana un planning amb les activitats sinó que amb aquesta guia hi és tot.

Aquesta guia s'ha d'agafar com a referència, no obstant això, pot ser que degut a causes meteorològiques hi pugui haver algun canvi d'activitat. Si és així, us ho faríem saber a través del correu electrònic que ens heu facilitat al moment de fer la inscripció.

Per parts, a la guia hi trobarem el següent:

1. **Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports**
2. **Activitats i material per setmanes**
3. **Menú del mes**
4. **Fotografies i vídeos**
5. **Informació general**

Sense més preàmbuls, comencem.



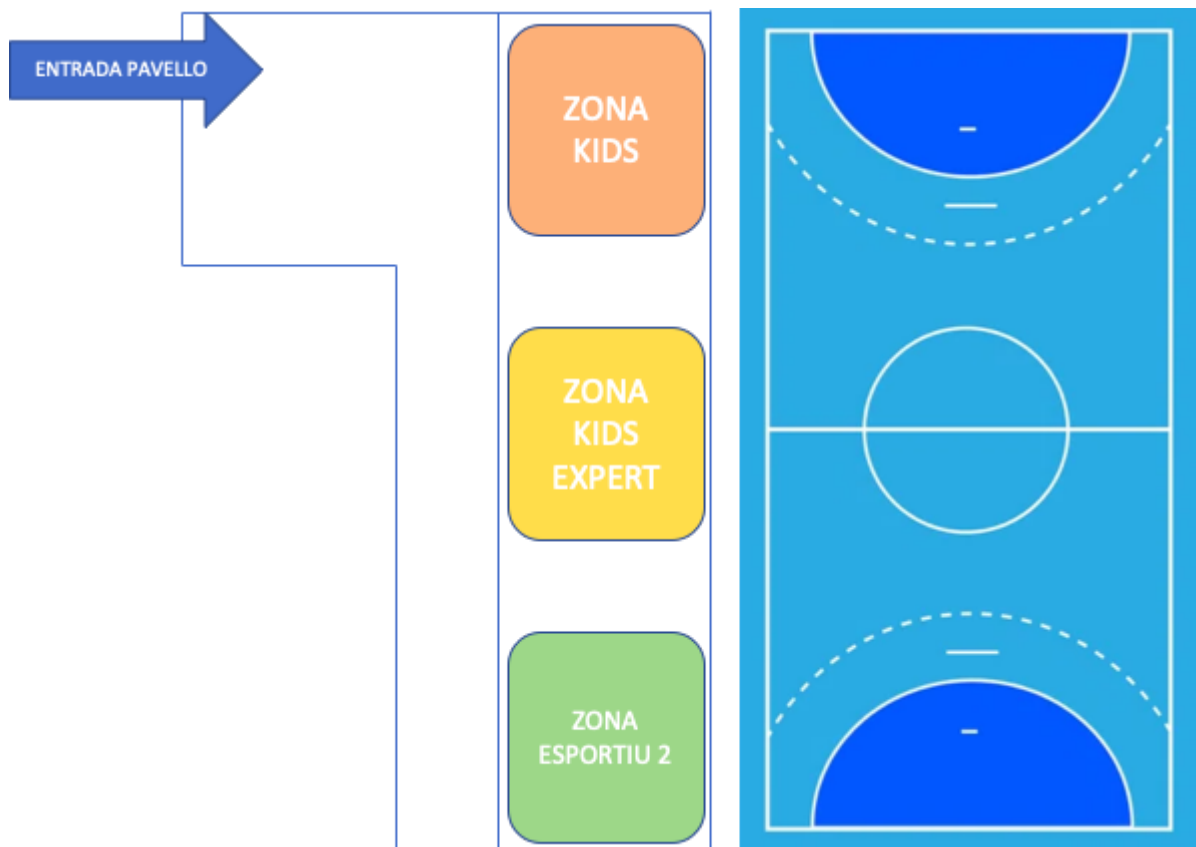
1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

L'horari del casal d'estiu serà de 9 del matí a 13.30 de migdia. Per a tots aquells i aquelles que us quedareu a dinar, el casal acabarà a les 16.30 de la tarda.

A més a més, les instal·lacions obriran les seves portes amb el servei Bon dia a partir de les 8 del matí. D'aquesta manera qui ho necessiti pot deixar els seus infants a partir d'aquesta hora. Aquest servei és totalment gratuït.

A continuació tenim una foto del pavelló, el qual hem dividit per espais per a fer l'entrada de cada grup.

El grup **ESPORTIU 2 (2012-13)** s'haurà de dirigir a la quarta boca de l'entrada de les grades. Allà hi haurà les monitores i el coordinador per atendre els pares. L'entrada i la sortida sempre seran allà. **S'entra al pavelló per la porta principal.**



En cas que toqui sortida amb bicicleta, aquetes s'han d'entrar per la porta que dona accés al pàrquing (creu vermella). Deixem les bicicletes al darrera (creu groga) i accedim a les grades per les escales que hi ha allà mateix.



2. Activitats i material per setmanes

A continuació hi trobareu les activitats de les cinc setmanes de casal i el material (si cal) que s'ha de portar de casa, com podria ser la bicicleta i el casc, una samarreta o què dur el dia de l'excursió setmanal.

Recordeu que aquells i aquelles que us quedeu a dinar, el dia de l'excursió **no hi ha picnic**. Aquest motiu és filosofia FROX des del primer any del casal el 2010. El dia d'excursió és un dels més esperats per als nens i nenes, és per això que el dinar (si l'activitat acaba a la tarda) serà una cosa a tenir en compte a casa. Preparar la carmanyola amb el vostre fill o filla el dia anterior de la sortida i ja fa que els nens estiguin pensant en la màgia de l'endemà.

Fixeu-vos bé en la setmana que toca per tenir clares les activitats 2022.

- Setmana 1: del 27 de juny a l'1 de juliol.
- Setmana 2: del 4 al 8 de juliol.
- Setmana 3: de l'11 al 15 de juliol.
- Setmana 4: del 18 al 22 de juliol.
- Setmana 5: del 24 al 29 de juliol.

Veureu que a l'apartat de material posa quasi sempre "banyador i tovallola". Pot ser que cada dia acabem anant a la piscina una estona per tancar el matí.

Recordem que els dies de BTT (bici de muntanya), aquesta s'ha de portar en condicions per a l'activitat.

Per aquells nens i nenes que es queden a dinar: faran activitats després de dinar segons es decideixi. En aquest moment del dia es faran activitats amb els monitors de tardes. Aquests son diferents als del matí i gestionaran tant les activitats com la recollida dels nens i nenes a les 16.30h.

En cas de voler fer una ampliació de setmanes ens heu d'escriure un correu electrònic exposant la situació. A partir de la resposta del mateix us direm com fer l'ampliació. Aquesta tindrà l'import íntegre de la setmana i se li podrà fer el descompte del CHP (10%). El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 1:

SETMANA 1	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 1
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Dinàmiques de presentació. Dinàmiques coneixença. Piscina	Sortida al riu/bosc + Manualitat Piscina	Gimcana per el poble. Piscina	Excursió SELVA DE L'AVENTUR A	Multiesport s al pavelló Piscina
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat tancat	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Crema solarç Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h

SETMANA 2:

SETMANA 2	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Dinàmiques de presentació.	Jocs d'aigua a Can Portell	Excursió Parc Mediambiental de Gualba	Ruta amb BTT. Piscina	Scape room
	Jocs tradicionals Piscina				Gimcana sensorial Piscina
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar DINAR Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casc	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h

SETMANA 3:

SETMANA 3	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Dinàmiques de presentació	Jocs al Temple	Gimcana guarra.	EXCURSIÓ PLATJA - PARC INFLABLE	Multiesport s als camps de sorra
	Joc a Can Balmes Piscina	Hi anem amb bici Piscina	Piscina		Piscina
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casac	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h

SETMANA 4:

SETMANA 4	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Dinàmiques de presentació	EXCURSIÓ PORT AVENTURA	Jocs d'aigua	Reflexió/Taller acampada.	Act al camp de futbol
	Jocs al Parc del Reguissol		A Can Portell	Gimcana per el bosc	Flag football + fairy
	Piscina			Piscina	Piscina
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat tancat
			Acampada		

Port Aventura.

Sortida a les 8 del matí del camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: al vespre, abans de sopar. Aprofitarem el màxim el dia.

DIMECRES 20. 19.00h. ACAMPADA AL PAVELLÓ

Dormirem al recinte del pavelló amb tendes o fent bivac.

COMPETICIÓNS DE DIVERSOS ESPORTS AMB SHOW.

PORTAR EL SOPAR. L'ESMORZAR EL SUBMINISTRA EL FROX.

SETMANA 5:

SETMANA 5	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Ruta caminant. Taller de natura Piscina	Aquagym Zumba Ioga Piscina	Sortida amb BTT. Piscina	Gincama d'orientació Piscina	EXCURSIÓ MARINELAND
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bicicleta Casca	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h

3. Menú del mes

El menú d'aquest any ens el serveix El Racó de Ca l'Eli. Cuina de proximitat amb un menú variat i destinat a infants. Dinarem a les seves instal·lacions/restaurant que tenen a la piscina municipal.

Dies	1ª SETMANA (27 juny al 1 juliol)	Al·lèrgens	2ª SETMANA (4 al 8 juliol)	Al·lèrgens	3ª SETMANA (11 al 15 juliol)	Al·lèrgens	4ª SETMANA (18 al 22 juliol)	Al·lèrgens	5ª SETMANA (25 al 29 juliol)	Al·lèrgens
D I L L U N S	Canelons de carn gratinat Truita de verdures amb tomàquet amanit Postres: Pinya natural		Amanida d'arròs, blat de moro, formatge, ou dur i Crestes de tonyina Postres: Poma		Macarrons a la bolonyesa Truita patates Tomàquet amanit Postres: plàtan		Mongeta tendre i patates Salsitxes de pollastre amb patates xips Postres: poma		Canelons de carn gratinat Truita de verdures amb tomàquet amanit Postres: Pinya natural	
D I M A R T S	Menestra de verdures Cuixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló		Pèsols amb patates i pastanaga Salsitxes de porc amb tomàquet amanit Postres: Plàtan		Canelons d'espínacs Espatlla de porc melosa Patates xips Postres: Flam		Amanida d'espínacs, ou dur, formatge i pastanaga Lluç planxa amb patates al forn Postres: Poma		Menestra de verdures Cuixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló	
D I M E C R E S	Arròs a banda amb pollastre i calamars Salsitxes de porc amb carbassó Postres: natilles		Macarrons bolonyesa Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Postres: Síndria		Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Croquetes de pollastre Amb enciam i pastanaga Postres: Meló		Llenties amb patates Bistec de magra a la planxa Tomàquet amanit Postres: Síndria		Arròs a banda amb pollastre i calamars Salsitxes de porc amb carbassó Postres: natilles	
D I J O U S	Farfale a la carbonara Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro Postres: Plàtan		Ensaladilla amb tonyina i ou dur Mandonguilles guisades amb patates Postres: Pinya		Espaguets carbonarà Gallineta al forn amb bresa Tomàquet amanit Postres: Pera natural		Ensaladilla amb ou dur i tonyina Mandonguilles guisades Postres: Taronja		Farfale a la carbonara Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro Postres: Plàtan	
D I V E N D R E S	Espaguets amb tomàquet Peix al forn amb bresa Postres: pera		Amanida d'espínacs, blat de moro, formatge, york, olives i pastanaga Lluç planxa Tomàquet amanit Postres: Iogurt maduixa		Patates i mongetes seques Botifarra amb patates xips Postres: Taronja		Macarrons napolitana Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga Postres: Iogurt natural		Espaguets amb tomàquet Peix al forn amb bresa Postres: pera	
	MENÚ FROX ESPORTIU 2022				Al·lèrgics				EL RACÓ DE CA L'ELI	



Dinar esporàdic:

Si algun dia esporàdic voleu que el vostre fill o filla es quedi a dinar, ens ho podeu fer saber el mateix matí quan porteu el vostre fill o filla al casal. El preu d'aquest servei és de 10€ per dia. L'hora de sortida serà a les 16.30 per aquest infant aquest dia.

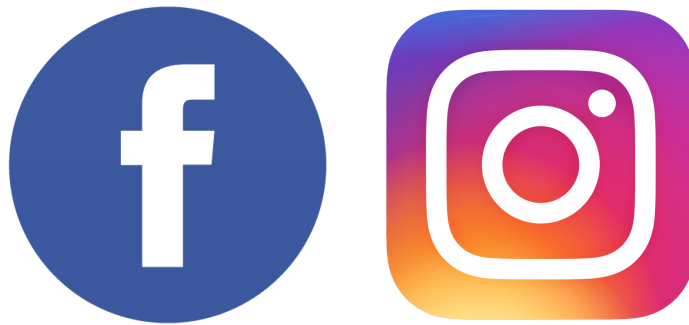
4. Fotografies i vídeos

Any penjarem les fotos dels grups del vostre fill o filla al **Facebook @froxesportiu**. A la nostra pàgina hi haurà una carpeta per a cada grup on la nostra companya Paula anirà penjant totes les fotografies diàries.

A més a més, al compte d'**Instagram @froxesportiu** hi penjarem una publicació diària de les activitats més rellevants del dia i als Stories les més curioses.

Al moment de fer l'inscripció va donar, o no, el vostre permís perquè el vostre fill o filla apareixi a les fotos del casal. Aquesta voluntat ens la prenem molt seriosament i cap nen o nena que no tingui el permís apareixerà a les fotografies del casal d'enguany.

Així que no ho dubteu i SEGUIU-NOS a les xarxes socials per no perdre-us res.



5. Informació general

Els nens i nenes del Casal d'Estiu o el Casal Esportiu (primària) no podran utilitzar el telèfon durant les activitats del casal a no ser que l'activitat ho requereixi. Tampoc a les sortides ni excursions.

Per a qualsevol pregunta, ens podeu escriure al correu electronic froxesportiu@gmail.com




 CLUB HANDBOL
 PALAUTORDERA
 646 261 318
 636 888 384
 609 453 785
 FROXSPORTIU.COM
 FROXSPORTIU@GMAIL.COM




 Amb la col·laboració de:

 Ajuntament de
 Santa Maria
 de Palautordera