

FROX 2026

Aquest document és la guia del casal 2026. 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.

FROX Esportiu 2026



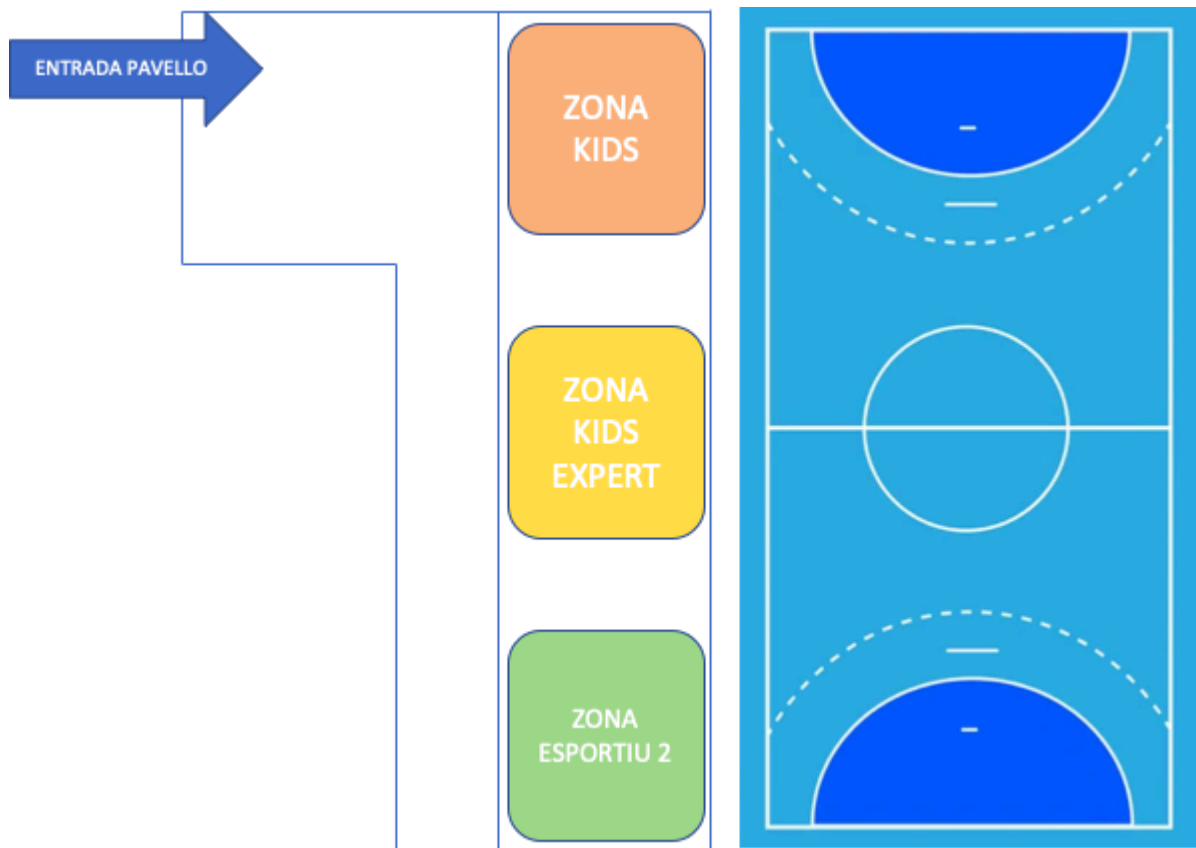
1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

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 un mapa del pavelló, el qual hem dividit per espais per a fer l'entrada de cada grup.

El grup **Esportiu (2016-17)** s'haurà de dirigir a la part final de les grades del pavelló. Allà hi haurà les monitores i la coordinadora (Àurea) per atendre els pares. L'entrada i la sortida sempre seran allà.



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 2026.

- Setmana 1: del 22 al 26 de juny.
- Setmana 2: del 29 de juny al 3 de juliol.
- Setmana 3: del 6 a l'10 de juliol.
- Setmana 4: del 12 al 17 de juliol.
- Setmana 5: del 20 al 24 de juliol.
- Setmana 6: del 27 de juliol al 31 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.

Cada nen/a ha de dur una càmera de recanvi per si punxa la roda. Els monitors saben perfectament com canviar una roda, però no oblidem que no som un taller especialitzat.

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 dels 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.

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. El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 1: 22 AL 26 DE JUNY

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Presentació monitors Dinàmiques coneixença	Caminada + orientació		Joc de pistes	EXCURSIÓ AL SELVA AVENTURA ARBÚCIES
	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	
	Jocs cooperatius	Jocs al riu		Jocs cooperatius	
MATERI AL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar		Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Aigua Calçat esportiu Samarreta FROX

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 16.30h al camp de futbol

SETMANA 2: 29 DE JUNY A 3 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Dinàmiques de presentació Creació dels clans + fem la bandera	Gincama d'orientació	Ruta bicicleta	Activitat: La conquesta del riu 2	Excursió a la costa - Parc inflable marítim
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	Activitat: La conquesta del riu 1	al parc del Reguissol	Activitats a El Temple	Activitat: La conquesta del riu 3	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bici + Casc	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Dinar Tovallola Crema solar Samarreta FROX IMPORTANT parasols

No som un taller de bicicletes. Aquestes han de venir preparades per a la seva funcionalitat. L'objectiu de Revisió és que els nens i nenes vegin les parts importants de la bicicleta.

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 16.30h al camp de futbol

SETMANA 3: 6 A 10 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Jocs de conquesta a la pista	Creació de samarretes personalitzades	Sortida al riu Tordera Preparació de les colònies	COLÒNIES MONTSENY Activitats varies	
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar		
	Jocs de conquesta a la piscina	Acrosport	Preparació de les colònies		
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta cotó blanca	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta cotó blanca	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat adient pel riu	Explicat a sota	

Sortida: 9 del matí al CAMP DE FUTBOL.

Tornada: aproximadament cap a les 13.30h divendres 10.

Anada i tornada AMB BUS.

COLÒNIES FROX ESPORTIU - 2026

Data: 9-10 de juliol del 2026. Viatge d'anada i tornada amb autocar.

Planning:

SORTIDA: 9 del matí al camp de futbol de Palau.

ARRIBADA: al CAMP DE FUTBOL de Palautordera a la tarda (13.30 aprox) de divendres dia 10. Els nens i nenes que fan tarda, es queden a dinar i se'ls recull a les 16.30h.

Dijous: Viatge amb bus i al CÀMPING PISCINES DEL MONTSENY (La Suïssa). Muntem les tendes a la zona d'acampada i descoberta de l'entorn amb jocs varis. Si hi ha bona previsió de meteo, activitat exterior.

Divendres: Recollida zona d'acampada, jocs i tornada cap a Palau, en bus. Arribada cap a les 13.30h.

ÀPATS:

De casa: Els nens i nenes hauran de portar l'esmorzar i el dinar del dijous en "format" entrepà i el sopar en "format" carmanyola.

El berenar de dijous i els dos esmorzars de divendres, ho subministra el FROX.

MATERIAL PER A LA NIT DE COLÒNIES:

- Samarreta del FROX (ve posada de casa).
- Roba de recanvi per l'endemà.
- Un jersei per la nit.
- Calçat adient per anar pel riu.
- Tovallola.

Arribada a Palau, divendres a les 13.30h. Els nens i les nenes que es queden a dinar s'uniran al grup de tardes i la recollida serà a les 16:30h.

IMPORTANT BAMBES PEL RIU

SETMANA 4: 13 A 17 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Activitats amb el grup propi de Festa Major Consigna 1: Cara pintada (ho farem al casal)	Activitats amb el grup propi de Festa Major Consigna 2: Pentinat divertit (ve de casa)	Activitats amb el grup propi de Festa Major Consigna 3: Roba al revés (ve de casa)	Activitats amb el grup propi de Festa Major Consigna 4: En pijama (ve de casa)	FESTA MAJOR
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	ACTIVITATS DE FESTA MAJOR <i>Durant la segona franja d'activitats del dia, es duran a terme les activitats puntuables de la setmana de la Festa Major del FROX. Aquestes activitats englobaran tots els grups del casal, des dels més petits als més grans.</i>				
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

FESTA MAJOR:

Activitat de cloenda de la setmana. Hi haurà inflables, jocs gegants, inflables d'aigua i festa de l'escuma. Una gran festa per un gran tancament de setmana!

SETMANA 5: 20 A 24 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Gincama: “Operació supervivència”	Jocs tradicionals i d’aigua a Can Portell	Gincama: “Missió impossible: Transportistes”	Gincama: “El robatori de la caixa misteriosa” Activitats i jocs cognitius	Bon dia FROX Tornada de la zona d’acampar
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
	“Operació supervivència”	Jocs tradicionals i d’aigua a Can Portell	“Missió impossible: Transportistes”	“El robatori de la caixa misteriosa”	Tornada + Piscina (amb la bossa petita)
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bossa petita EXTRA amb banyador i tovallola secs per divendres (es quedarà al pavelló)	
				ACAMPADA	

Sortida: PARC BIBLIOTECA. 18.00h.

Anirem caminant fins la zona d’acampada.

Tornada l'endemà: cap a les 13.30h. Dinar a casa o al menjador qui s'hi queda.

Què s'ha de portar:

a) per grups: tendes.

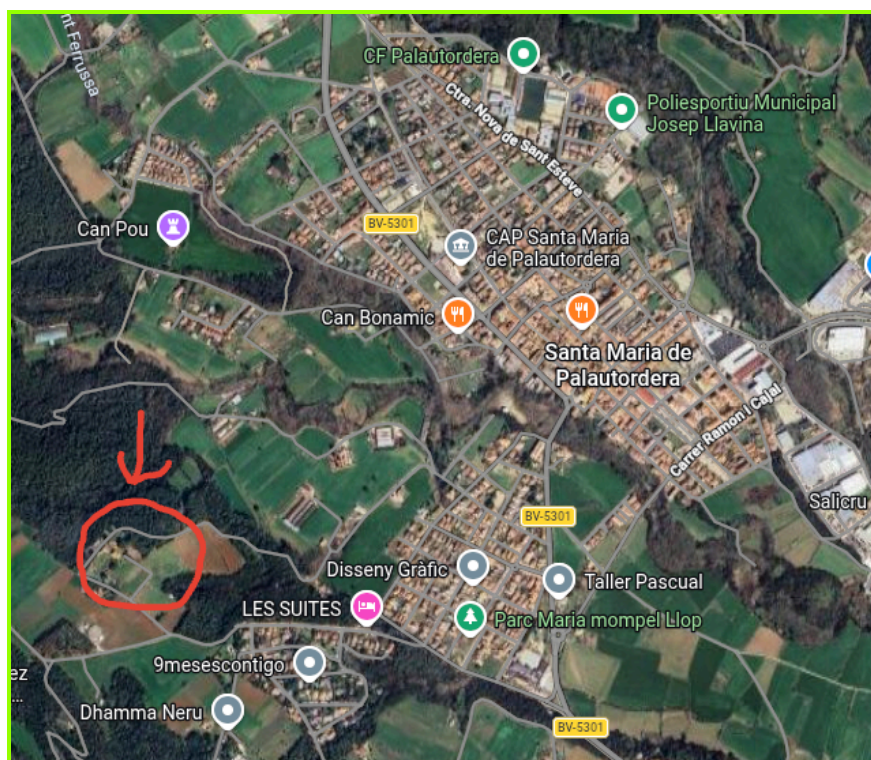
b) individual: SOPAR de dijous, roba de recanvi, samarreta FROX, lot, got, banyador, tovallola petita i jersei per la nit.

L'esmorzar de divendres el subministra el FROX. Un al llevar-se i un a mig matí.

Es pujarà en cotxe totes les tendes, sacs i màrfeques.

Cada nen/a haurà de portar la seva motxilla a sobre amb l'esmorzar, la roba de recanvi, 1,5 litres d'aigua, crema solar, gorra i el menjar (gestionat per grup).

Marxem una sola nit. Zona d'acampada: CA L'HUMET - Els Bruguers



La ruta va en el 90% del recorregut per camins amples on es pot transitar per dins el bosc sota l'ombra dels arbres. D'aquesta manera si hi ha qualsevol imprevist poder actuar ràpidament.

SETMANA 6: DEL 27 AL 31 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Joc de la conquesta Jocs a les pistes de sorra	Excursió i activitats al Castell de Montclús.	Gincama guarra	Joc de la conquesta Gerogrífic 1	WATER WORLD
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	Joc de la conquesta Jocs cooperatius de grup	Excursió i activitats al Castell de Montclús.	Gincama guarra	Joc de la última conquesta Gerogrífic 2	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba per embrutar + de recanvi	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

Sortida: 8.30 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: aproximadament 16.30h al mateix lloc.

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.

Quina setmana de menú correspon a la setmana de casal??

Set 4 menú= Set 1 FROX
Set 1 menú= Set 2 FROX
Set 2 menú= Set 3 FROX

Set 3 menú= Set 4 FROX
Set 4 menú= Set 5 FROX
Set 1 menú= Set 6 FROX

Dies	SETMANA A 1	Al·lèrgens	SETMANA A 2	Al·lèrgens	SETMANA A 3	Al·lèrgens	SETMANA A 4	Al·lèrgens
DI	Amanida d'arròs Blat de moro formatge dur i olives		Macarrons a la bolonyesa		Mongeta tendre i patates		Canelons de carn gratinat	
LLU	Crestes de tonyina		Truita patates Tomàquet amanit		Salsitxes de pollastre Patates xips		Truita de verdures amb tomàquet amanit	
NS	Postres: Poma		Postres: plàtan		Postres: poma		Postres: Pinya natural	
DI	Pèsols amb patates i pastanaga		Canelons de espinacs		Amanida d'espirlals ou du formatge pastanaga		Menestra de verdures	
MA	Salsitxes de porc amb tomàquet amanit		Espatlla de porc melosa		Lluç planxa amb patates al forn		Cuixetes de pollastre rostides amb bresa	
RTS	Postres: Plàtan		Patates xips Postres: Flam		Postres: Poma		Postres: Meló	
DI	Macarrons bolonyesa		Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur		Llenties amb patates		Arròs a banda amb pollastre i calamars	
ME	Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet		Croquetes de pollastre		Bistec de magra a la planxa		Salsitxes de porc amb carbassó	
CRES	Postres: Síndria		Amb enciam i pastanaga Postres: Meló		Tomàquet amanit Postres: Síndria		Postres: natilles	
DI	Ensaladilla amb tonyina i ou dur		Espaguetis carbonarà		Ensaladilla amb ou dur i tonyina		Farfale a la carbonara	
JOUS	Mandonguilles guisades amb patates		Gallineta al forn amb bresa		Mandonguilles guisades		Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro	
	Postres: Pinya		Tomàquet amanit Postres: Pera natural		Postres: Taronja		Postres: Plàtan	
DI	Amanida d'espirlals blat de moro, formatge, york olives pastanaga		Patates i mongetes seques		Macarrons napolitana		Amanida de llenties a la menta	
VEN	Lluç planxa		Botifarra patates xips		Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga		Peix al forn amb bresa	
DRES	Postres: Iogurt maduixa		Postres: Taronja		Postres: Iogurt natural		Postres: pera	
					AL·LÈRGICS		MENU ESTIU 2026 CASALS	



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 15€ 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 compte d'Instagram **@froxesportiu** hi penjarem una publicació diària de les activitats més rellevants del dia i als "Stories" les més curioses.

A més a més, al **Facebook @froxesportiu**.

Al moment de fer la inscripció va donar, o no, el vostre permís perquè el vostre fill o filla aparegui 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 electrònic froxesportiu@gmail.com



 **646 261 318**
 **636 888 384**
 **609 453 785**

@FROXESPORTIU
FROXESPORTIU@GMAIL.COM
FROXESPORTIU.COM