

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 **Extrem (2010-11-12-13)** s'haurà de dirigir al pàrquing que hi ha darrera el pavelló i arribar fins la zona de les pistes d'handbol sorra. Allà hi haurà les monitores i la coordinadora 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	
	Dinàmiques	Jocs al riu		<i>Jocs competitiu</i>	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar		Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Aigua Calçat esportiu

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	CONCURS CONEIXENÇA I JOCS	Ruta BTT	GIMCANA PER EL POBLE	JOCS D'AIGUA	Sortida a la platja Parc inflable al mar
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	CONCURS CONEIXENÇA I JOCS	Ruta BTT	GIMCANA PER EL POBLE	JOCS D'AIGUA	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bici + Casc	Esmorzar Banyador Dinar Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

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	EXCURSIO + RIU	PREPARAR COLÒNIES	COLÒNIES PORT DE LA SELVA Activitats varies		
	Esmorzar	Esmorzar			
	PREPARAR COLÒNIES	PREPARAR COLÒNIES			
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar			

Sortida: 8 del matí al CAMP DE FUTBOL.

Tornada: aproximadament cap a les 16.30h divendres 26.

Anada i tornada AMB BUS.

COLÒNIES FROX ESPORTIU EXPERT - 2026

Data: 8-9-10 de juliol del 2026. Viatge d'anada amb tren i tornada amb autocar.

Planning:

SORTIDA: 8 del matí al camp de futbol de Palau.

ARRIBADA: al CAMP DE FUTBOL de Palautordera a la tarda (16.30 aprox) de divendres dia 10.

Dimecres: Viatge amb bus i al CÀMPING PORT DE LA VALL, al Port de la Selva . 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.

Dijous: Activitats marines. Segons la meteorologia. Paddle surf, windsurf, snorkel.

Divendres: Recollida zona d'acampada, jocs, dinar i tornada cap a Palau, en bus. Arribada cap a les 17.00h. *Avisarem per mail amb l'hora més acurada quan comencin el viatge de tornada.*

Durant aquestes colònies, els nens i les nenes del FROX Esportiu Expert, s'hauran d'organitzar i gestionar els àpats per tal d'afrontar els tres dies que tenen d'aventures.

Des del casal, els oferirem:

- els esmorzars del segon i tercer dia
- els berenars del primer i segon dia
- dinar segon dia: El FROX dona a cada nen/a mitja barra de pa. Ells porten el que hi vulguin posar per fer-se l'entrepà. Serà el dinar de la ruta dels 7 gorgs.

El dilluns i el dimarts (6-7) serviran per fer grups de treball i cooperació per la preparació dels tres dies de colònies. Els grups s'hauran de gestionar per portar el menjar pel dinar (dijous) i dos sopars (dimecres i dijous).

El dilluns i dimarts, els aprofitarem per fer grups i ajudar-los a organitzar-se sobre aquelles coses que han de portar i que no s'oblidin de res. Els monitors del FROX, són especialistes en aquests tipus d'activitats de 3 dies i saben perfectament allò que es necessita, i el que no, durant 3 dies.

Nosaltres els hi donarem un seguit de consells sobre tot allò que necessiten portar i tot allò que és necessari no portar per no excedir de pes. Els aconsellarem sobre quins menjars portar perquè no ocupi massa espai i petits trucs que de molt segur no tindrien en compte.

Durant les colònies hi haurà un cotxe a disposició per qualsevol cosa que pogués passar.

Dilluns al matí se'ls donarà una llista amb allò que els nostres especialistes saben què és necessari portar per no excedir-se de pes.

Des del Casal ens veiem obligats a demanar que **NO ES POT PORTAR YATEKOMO**. Un menjar fàcil de fer però poc calòric i poc saludable. Intentem canviar el pes de bosses de patates i llaminadures per una mica de pasta o arròs amb salsa (molt més sa i adient per afrontar les jornades de colònies).

Recomenem que els nens i nenes que venen a les colònies **no portin els telèfons mòbils**.

Esperem que aquests tres dies siguin d'allò més divertits i entretinguts, i que, entre tots ho fem una aventura inoblidable.

Atentament, FROX Esportiu

MATERIAL COLÒNIES:

<p>MATERIAL PER CUINAR I MENJAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - COBERTS METÀL·LICS - GOT DE PLÀSTIC - TOVALLÓ DE ROBA - CARMANYOLA (a poder ser, metàl·lica) - CASSOLETA (per cuinar) - FREGALLS - PAPER HIGIÈNIC - PAPER D'EMBOLICAR 	<p>MENJAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DIMECRES (DIA 1) <ul style="list-style-type: none"> o ESMORZAR: Entrepà contundent o DINAR: Carmanyola de casa (recomanable pasta) o BERENAR: El subministra el FROX o SOPAR: Cuinat al càmping - DIJOUS (DIA 2) <ul style="list-style-type: none"> o ESMORZAR: El subministra el FROX o DINAR: El FROX subministrarà barres de pa. Vosaltres heu de dur el complement (embotit, formatge... ENVASAT AL BUIT!!!) o BERENAR: El subministra el FROX o SOPAR: Cuinat al càmping - DIVENDRES (DIA 3) <ul style="list-style-type: none"> o ESMORZAR: El subministra el FROX o DINAR: El dinar serà cuinat al càmping. Portar menjar que aguantí fins el tercer dia.
<p>MATERIAL CÀMPING:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LOT - PILES DE RECÀNVI - SABÓ PER RENTAR ESTRÍS DE CUINA - TOVALLOLA PETITA - SAC DE DORMIR - MÀRFEGA - TENDES DE CAMPANYA - FOGONETS PER CUINAR 	<p>NO ENS FEM RESPONSABLES DE POSSIBLES PÈRDUES MATERIALS. CADASCÚ ÉS RESPONSABLES DE LES SEVES COSES.</p>
<p>ROBA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 PANTALONS CURTS - 4 SAMARRETES - 1 PANTALÓ LLARG - 1 JERSEI - 4 MUDES DE ROBA INTERIOR - CAPELINA - BAMBES PER CAMINAR - BAMBES VELLES PER CAMINAR PEL RIU - XANCLES - MOTXILLA PETITA 	

El dilluns i el dimarts els destinarem a fer els grups de tendes de campanya i companys d'àpats. D'aquesta manera els grups es podran **repartir** el material que han de portar. Així mateix, també servirà per gestionar-se què volen menjar pels dinars i sopars.

Els monitors repassaran els que decideixin els nois i noies per tal que sigui òptim, és a dir, que no els falti menjar i les quantitats siguin adequades.

Afegir: GOT de plàstic. Típic de festa major.

No cal BAMBES PEL RIU, però si uns ESCARPINS

SETMANA 4: 13 A 17 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	FER EQUIPS BANDERES VOLEI PLATJA	HANDBALL	ESPORTS PLATJA	PREPARAR ACAMPADA JOCS ATLETISME	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
				ACAMPADA PAVELLÓ	

ACAMPADA PAVELLÓ

Hora d'inici: 19.00h.

Farem activitats nocturnes esportives al pavelló per tancar la setmana.

Els nois i noies s'han de portar el sopar de casa.

L'esmorzar el subministra el FROX.

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 PEL POBLE	ESPORTS ALTERNATI US	ESCALADA	Acampada BTT GUALBA	Tornada Acampada
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar		
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar			

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: al matí, des del pavelló. 9.00h.

Anirem amb bici fins la zona d'acampada. Parc Medioambiental de Gualba.

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

Què s'ha de portar:

a) per grups: tenda i sac, i sopar del dimecres. Estris per cuinar (fogonet, olla, coberts...)

b) individual: esmorzar i dinar de dijous, roba de recanvi, samarreta FROX, banyador + tovallola petita, lot i got.

El berenar de dijous i l'esmorzar de divendres el subministra el FROX

Es pujarà en cotxe totes les tendes, sacs i màrfeques més el material de cuina si és necessari.

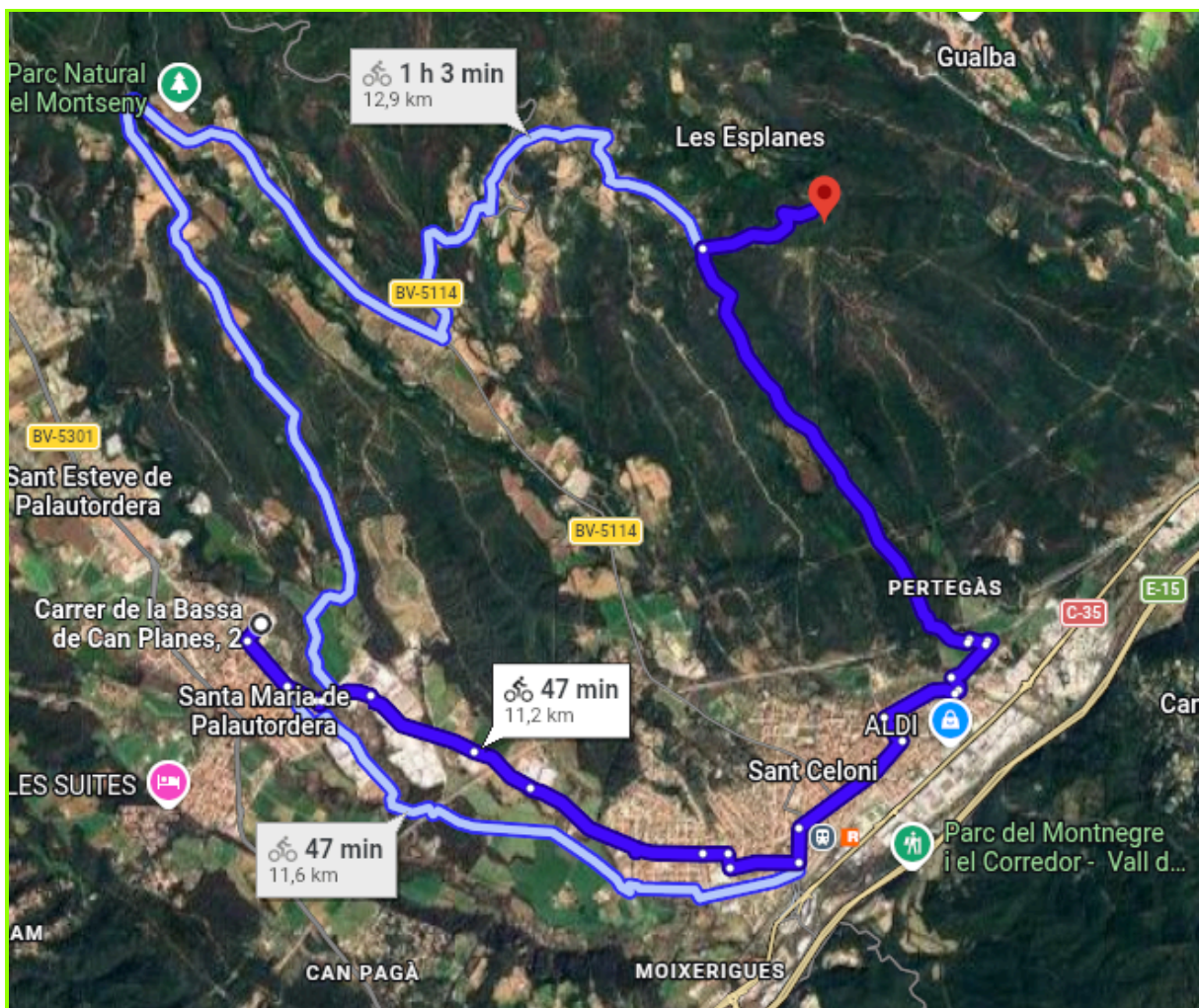
Cada nen/a haurà de portar una **MOTXILLA PETITA** a sobre amb l'esmorzar i el dinar, 1,5 litres d'aigua, crema solar i UNA CÀMARA DE RECANVI DE LA MIDA DE LA RODA. La motxilla "gran" la pujarem amb cotxe.

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.

Marxem una sola nit.

Zona d'acampada: Parc Medioambiental de GUALBA

<https://maps.app.goo.gl/dUG8SddqseYAsYBN8>



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	BINGO MUSICAL PISCINA + JOCS I DINÀMIQUES	GINCAMA GUARRA	BTT	BASKET AL BARRI + TREKKING AQUATIC	WATER WORLD
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba per embrutar i de recanvi	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bici i casc	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

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: 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: 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		Tomàquet amanit		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: 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