

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.



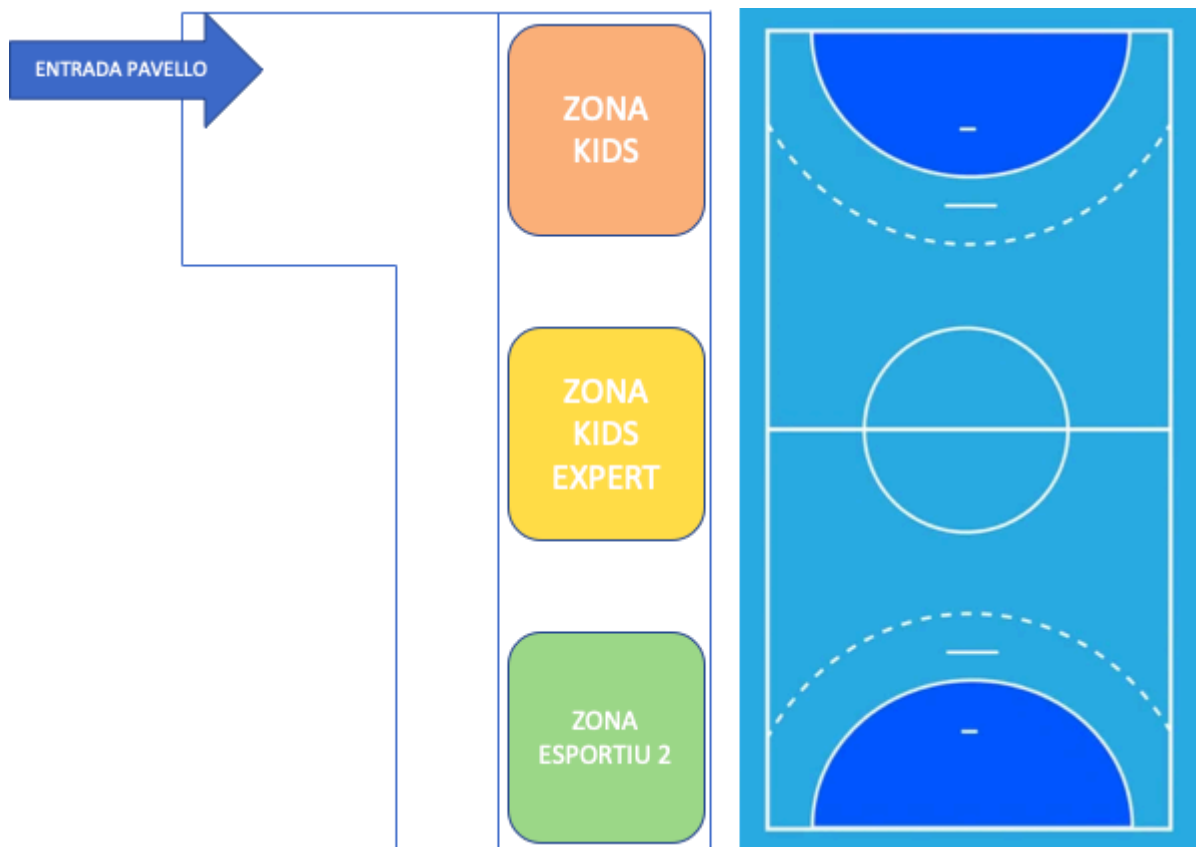
1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

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 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 **KIDS (2020-21-22)** s'haurà de dirigir a la primera boca de l'entrada de les grades. 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 pícnic**. 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.

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 són 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. El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 1: 22 AL 26 DE JUNY
-EL TRESOR DEL DRAC-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ "El llibre de la mitologia"	Can Portell GINCAMA DE BOSC		MANUALITAT Pintem el drac de fang	EXCURSIÓ AL SELVA AVENTURA ARBÚCIES
	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	
	MANUALITAT Drac de fang	GINCAMA DE BOSC		La carrera del Drac La recerca del pergamí	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar		Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar 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

-EL TRESOR DE LES MOLSOSSES-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ “El llibre de la mitologia”.	ACTIVITATS MULTIESPO RTIVES	OLIMPIADE S PREHISTÒR IQUES 2. Construcció de castells de sorra MANUALITA T Clauer de Molsossa	OLIMPIADE S PREHISTÒR IQUES 4.	EXCURISÓ OMNO PARK - LLORET DE MAR
	Esmorzar		Esmorzar		
	OLIMPIADES PREHISTÒR IQUES 1.	ACTIVITATS MULTIESPO RTIVES	OLIMPIADE S PREHISTÒR IQUES 3. Gincama guarra	OLIMPIADE S PREHISTÒR IQUES 5. Joc de pistes	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar ROBA PER EMBRUTAR	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	
				Esmorzar Banyador Tovallola DINAR Crema solar Samarreta FROX	

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

-BRUIXES-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30 min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ "El llibre de la mitologia". Pugem al bosc del Circ Cric	TALLER Tenyim samarretes	"Diari 1: On està la vareta?"	TALLER Decorem les samarretes	EXCURISÓ CAN PUTXET
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	"La gran trobada"	Taller científic Experiment: La màgia de les plantes	MANUALITAT Fabriquem la nostra vareta	"Diari 2: On està el barret?" Jocs al riu	
MATERIA L	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta Blanca cotó	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta Blanca cotó	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat tancat	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar DINAR Samarreta FROX

Sortida CAN PUTXET: Quedarem amb els nens i nenes directament a les instal·lacions de CAN PUTXET.

Al llarg de la setmana si algú no pot portar els nens fins allà s'intentarà gestionar amb la resta de pares per portar l'infant.

Tornada el dia de l'excursió: a les 16.30h al mateix recinte (Can Putxet)

Ubicació GOOGLE MAPS: <https://maps.app.goo.gl/21ozNMPhpy4qhVSC7>

SETMANA 4: 13 A 17 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	MANUALITAT El nostre fular	MANUALITA T Banderoles	Taller de Cap Grossos	MANUALITA T Pinyata	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 Samarreta 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

-DONES DE PEDRA-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ "El llibre de la mitologia".	JOCs TRADICIONALS	MANUALITAT Fanalets	Matí de jocs al <i>Parc Pau Casals</i>	BON DIA FROX (acampada)
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
Esmorzar 30min	Escultures de pedra al riu.	JOCs TRADICIONALS	TALLER ACROSPORT	Preparació acampada	BODY PAINTING
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	

DIJOUS DIA 23: 19:00h ACAMPADA.
Quedem al pavelló directament.

Dormirem a la zona exterior en tendes de campanya.

S'ha de portar el sopar de casa, el sac de dormir i roba de recanvi.
PORTAR Samarreta FROX

L'esmorzar el subministrarà el FROX, un quan es llevin i a mig matí un altre.

Tots aquells que tingueu tendes de campanya serà de gran ajuda. Al casal tenim unes quantes tendes però no per a tothom. En cas de mal temps dormirem a dins.

SETMANA 6: DEL 27 AL 31 DE JULIOL

-MINAIRONS-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ "El llibre de la mitologia" .	Sortida amb bici (adaptada al grup)	MANUALITAT Tòtem amb plastelina	ESCAPE ROOM	WATER WORLD
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	JOCS D'INVISIBILITAT	Sortida amb bici Pels voltants del pavelló	JOCS DE PISTES Zumba	MANUALITAT Pintura amb llimona	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar BICICLETA o PATINET CASC	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	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 LLU NS	Amanida d'arròs Blat de moro formatge dur i olives Crestes de tonyina Postres: Poma	 	Macarrons a la bolonyesa Truita patates Tomàquet amanit Postres: plàtan	 	Mongeta tendre i patates Salsitxes de pollastre Patates xips Postres: poma	 	Canelons de carn gratinat Truita de verdures amb tomàquet amanit Postres: Pinya natural	
DI MA RTS	Pèsols amb patates i pastanaga Isitxes de porc amb tomàquet amanit Postres: Plàtan	 	Canelons de espinacs Espatlla de porc melosa Patates xips Postres: Flam	 	Amanida d'espirlals ou du formatge pastanaga Lluç planxa amb patates al forn Postres: Poma	 	Menestra de verdures Cúixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló	
DI ME GRES	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	
DI JOUS	Ensaladilla amb tonyina i ou dur Mandonguilles guisades amb patates Postres: Pinya	 	Espaguetis 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	
DI VEN DRES	Amanida d'espirlals blat de moro ,formatge,york olives pastanaga Lluç planxa Tomàquet amanit Postres: Iogurt maduixa	 	Patates i mongetes seques Botifarra patates xips Postres: Taronja	 	Macarrons napolitana Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga Postres: Iogurt natural	 	Amanida de llenties a la menta Peix al forn amb bresa 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