

FROX 2025

Aquest document és la guia del casal 2025. 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 farem 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 2025

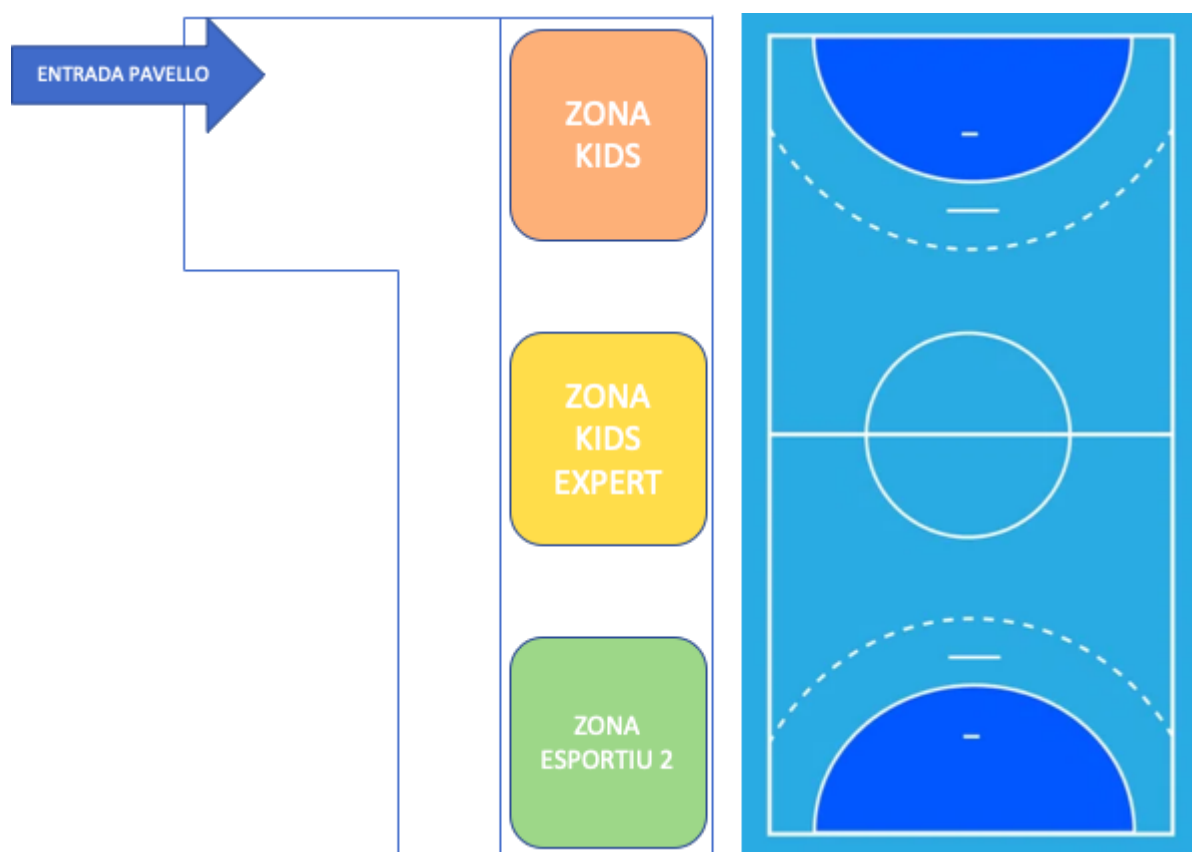
1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

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 (2015-16)** 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, aquestes s'han d'entrar per la porta que dona accés al pàrquing (creu vermella). Deixem les bicicletes al darrere (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 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 2025.

- Setmana 0: del 25 al 27 de juny. (3 dies de casal)
- Setmana 1: del 30 de juny al 4 de juliol.
- Setmana 2: del 7 a l'11 de juliol.
- Setmana 3: del 13 al 18 de juliol.
- Setmana 4: del 21 al 25 de juliol.
- Setmana 5: del 28 de juliol a l'1 d'agost.

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 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 0: 25-26-27 DE JUNY

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30			DINÀMIQUES PRESENTACIÓ	RUTA PEL BOSC + CARNET D'IDENTITAT	JOCS TRADICIONALS
Esmorzar 30min			Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
			DINÀMIQUES DE CONEIXENÇA + JOC COOPERATIU	CONSTRUCCIÓ D'UN PONT	JOCS TRADICIONALS
MATERIAL			Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

SETMANA 1: 30 DE JUNY A 4 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	PRESENTACI Ó + JOC DEL TRESOR	GIMCANA PISTES I REPTES	AIRA AVENTURA (Vilamajor)	SORTIDA BTT + CIRCUIT	JOCs ESPORTIUS ALTERNATIUS
	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
	RELLEUS PEL BOSC	JOC DELS BANDITS		SORTIDA BTT	ACTIVITAT ACROSPORT
MATERI AL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Dinar Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar BICI + Casc	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

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

SETMANA 2: 7 A 11 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ + PREPARACIÓ GOT TALENT	JOCS DE ROL + IMPROSHOW	JOCS AL BOSC	DINÀMIQUES DE COOPERACIÓ	<i>Tornada acampada</i>
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
	PREPARACIÓ GOT TALENT	PREPARACIÓ GOT TALENT	PREPARACIÓ ACAMPADA	PREPARACIÓ ACAMPADA	Valoració grupal de l'acampada + Piscina
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 10: 19:00h ACAMPADA.

Quedem al parc de la biblioteca de Palautordera, a la zona superior on el parc infantil. Hi ha una zona d'aparcament.

Dormirem a una zona habilitada als Bruguers. S'ha de **portar el sopar de casa**, el sac de dormir i roba de recanvi. Afegir el banyador i una tovallola pel divendres anar a la piscina.

PORTAR Samarreta FROX

L'esmorzar el subministrarà el FROX.

Tots aquells que tingueu tendes de campanya serà de gran ajuda. Al casal tenim unes quantes tendes però no per a tothom. També hi ha opció de fer bivac.

SETMANA 3: 14 A 18 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	PRESENTACIÓ + ORDRE EN LINIA	Joc del LLOP + JOCS CONFIANÇA	SAMARRETA TIE-DYE	BALLS TRADICIONALS	FESTA MAJOR
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	ACTIVITATS DE FESTA MAJOR 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.				
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 4: 21 A 25 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	JOCES ESPORTIUS A LA SORRA	SORTIDA AMB BTT	Sortida Alt Riu Tordera	GIMCANA GUARRA	ACTIVITAT DE IOGA
	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
	JOCES ESPORTIUS A LA SORRA	SORTIDA AMB BTT		GIMCANA GUARRA	MEDITACIÓ I TÈCNiques DE RELAXACIÓ
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bici + Casc	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba vella + de recanvi	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9.00 del matí al camp de futbol.

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

SETMANA 5: 28 DE JULIOL A 1 D'AGOST

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30	DINÀMICA PRESENTACIÓ + JOC DE LA SARDINA	GIMCANA PEL POBLE	AQUAGYM + ZUMBA	Trekking aquàtic pel Tordera	WATER WORLD
Esmorzar 30min	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	PEDRES DE COLORS	GIMCANA PEL POBLE	CONCURS ARTÍSTIC	Comiat del casal 2025	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat adient pel riu	Esmorzar 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 0 FROX
Set 1 menú= Set 1 FROX
Set 2 menú= Set 2 FROX

Set 3 menú= Set 3 FROX
Set 4 menú= Set 4 FROX
Set 1 menú= Set 5 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 ou dur i olives	 	Macarrons a la bolonyesa		Mongeta tendre i patates		Canelons de carn gratinat	 
LLU	Crestes de tonyina	 	Truita patates Tomàquet amanit		Salsibxes de pollastre Enciam		Truita de verdures amb tomàquet amanit	
HS	Postres: Poma		Postres: plàtan		Postres: poma		Postres: Pinya natural	
DI	Pèsols amb patates i pastanaga		Canelons de espinacs	 	Amanida d'espírala ou du formatge pastanaga	 	Menestra de verdures	
MA	Salsibxes de porc amb tomàquet amanit		Espatlla de porc melosa		Bunyols de bacalla amb amanida	 	Cuixetes de pollastre rostides amb bresa	
RTS	Postres: Plàtan		Patates xips	 	Postres: gelat	 	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	 	Bisteig de magra a la planxa		Salsibxes de porc amb carbassó	 
CRES	Postres: Síndria		Amb enciam i pastanaga		Tomàquet amanit		Postres: natilles	 
DI	Ensaladilla amb tonyina i ou dur	 	Espaguetis carbonara	 	Ensaladilla amb ou dur i tonyina	 	Farfale a la carbonara	 
JOUS	Mandonguilles guisades amb patates	 	Lluç planxa		Mandonguilles guisades	 	Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro	 
	Postres: gelat	 	Tomàquet amanit		Postres: Taronja		Postres: Plàtan	
DI	Amanida d'espírala blat de moro, formatge, olives pastanaga	 	Patates i mongetes seques		Macarrons napolitana		Espaguetis amb tomàquet i oregà	
VEN	Lluç planxa		Botifarra patates xips		Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga		Peix al forn amb verdutetes	
DRES	Tomàquet amanit		Postres: Taronja		Postres: Iogurt natural		Postres: pera	

		AL·lèrgics		MENÚ ESTIU 2024 CASALS
		SOJA		GLUTEN
		FRUITS SECS		PEIX
		OUS		LACTOSA
		SULFITS		

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 vau 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 electronic froxesportiu@gmail.com



CASAL ESPORTIU CASAL ESPORTIU CASAL ESPORTIU CASAL ESPORTIU

646 261 318
636 888 384
609 453 785

FROXESPORTIU.COM
FROXESPORTIU@GMAIL.COM

FROX
esportiu

Amb la col·laboració de:

  Ajuntament de Santa Maria de Palautordera

Casal subvencionat per l'Ajuntament de Santa Maria de Palautordera