

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.



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 (2009-10-11-12)** s'haurà de dirigir a les pistes d'handbol sorra. L'accés serà pel pàrquing que hi ha darrera al pavelló. Allà hi haurà les monitores i el coordinador (en Ferran) per atendre els pares. L'entrada sempre serà 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 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.

Dies de bici: 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. El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 0: 25-26-27 DE JUNY

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min			PRESENTACIÓ JOCS DE CONEIXENÇA	TORNEIG ESPORTS INCLUSIUS	CURSA ORIENTACIÓ PARC DEL REGUISSOL
			Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
			JOCS DE CONEIXENÇA I COOPERATIUS	TORNEIG ESPORTS INCLUSIUS	CURSA ORIENTACIÓ PARC DEL REGUISSOL
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 Esmorzar 30min	ACTIVITATS AL PARC DEL REGUISSOL	GIMCANA CLASSROOM	AIRA AVENTURA (Vilamajor)	TORNEIG SORRA	EXCURSIÓ BTT
	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
	JOCS COOPERATIUS	GIMCANA CLASSROOM		TORNEIG SORRA	EXCURSIÓ BTT
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Dinar Tovallola Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bici + Casc

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 Esmorzar 30min	PRESENTACIÓ ESPORTS ALTERNATIUS	PREPARAR ACAMPADA (tendes, menjars, activitats)*	ACAMPADA BTT + CASC (opcional)		GIMCANA GUARRA
	Esmorzar	Esmorzar			Esmorzar
	ESPORTS ALTERNATIUS	JOCS i COREOGRAFIES			GIMCANA GUARRA
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Explicació a sota		Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Roba vella + roba de recanvi

Sortida: 9 des del pavelló

Tornada l'endemà: cap a les 14.00h. Dinar a casa o al menjador qui es quedi.

Què s'ha de portar:

- a) per grups: tenda i sac, dinar i sopar del dimecres. Estris per cuinar (fogonet, olla, coberts...)
- b) individual: esmorzar dijous, roba de recanvi, samarreta FROX, banyador + tovallola petita, lot i got.

L'esmorzar de dijous el subministra el FROX

Es pujarà en cotxe tots els sacs, tendes i menjar/estris.

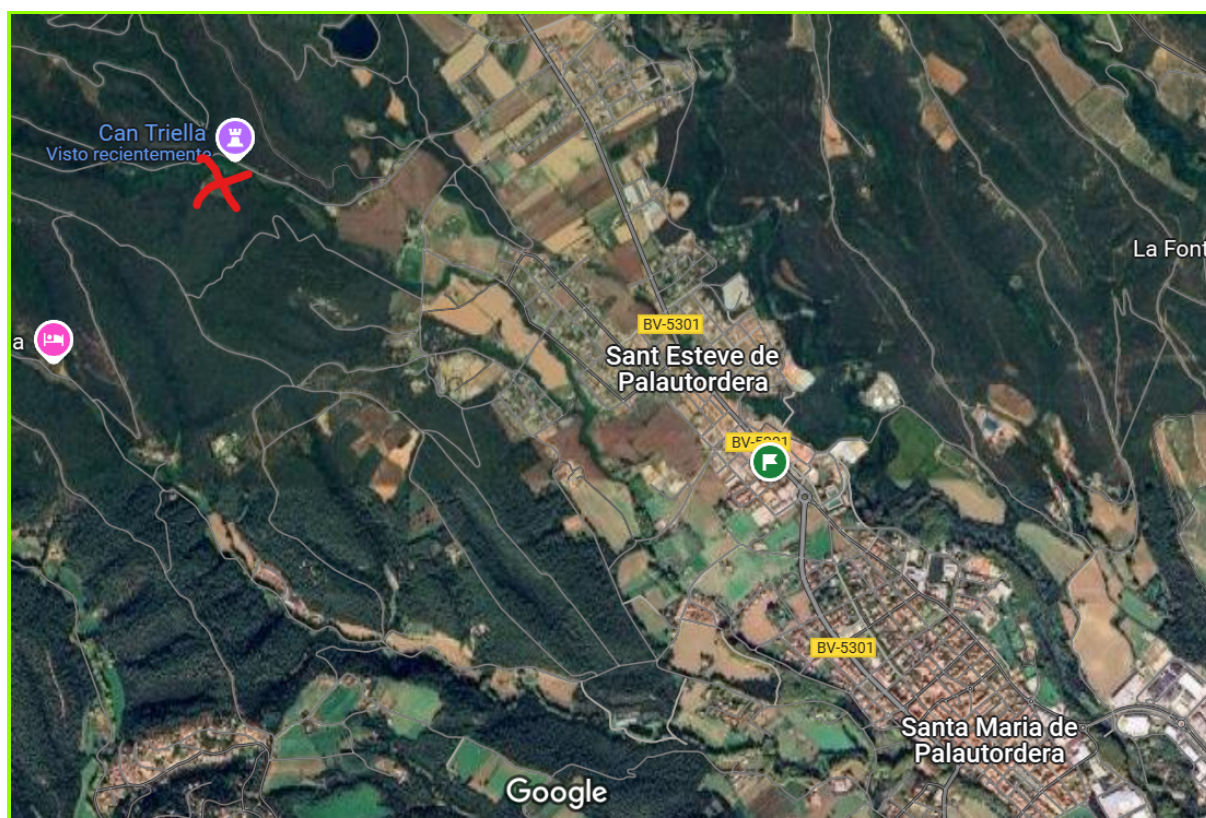
Els que triïn anar **caminant** hauran de portar la motxilla amb la resta de coses.

Els que vulguin anar en **bici**:

Cada nen/a haurà de portar una **MOTXILLA PETITA** a sobre amb l'esmorzar, 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.

Zona d'acampada: <https://maps.app.goo.gl/PwuF3AdJ5YeoAoNW8>



SETMANA 3: 14 A 18 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	OLIMPIADES FROX 25				FESTA MAJOR
	FER EQUIPS	VOLEI	ACABAR BANDERES	HANDBOL	
	BANDERES	FÚTBOL	BÀSQUET		
	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	EXCURSIÓ AL CASTELL DELS MOROS	FER GRUPS TENDES I MENJAR	COLÒNIES LLAVORSÍ		
	Esmorzar	Esmorzar			
	FER GRUPS TENDES I MENJAR	BINGO MUSICAL			
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	MATERIAL EXPLICAT A SOTA		

Sortida: 7.30 del matí al camp de futbol de Palautordera

Tornada: Divendres tarda, cap a les 19.00 aproximadament.

L'hora d'arribada és aproximada.

COLÒNIES FROX EXTREM - 2025 PALLARS SOBIRÀ - LLAVORSÍ

Data: 23-24-25 de juliol del 2025. Viatge d'anada i tornada amb autocar.

Planning:

SORTIDA: des del CAMP DE FUTBOL de Palautordera a les 8.30 de dimecres 23

ARRIBADA: al CAMP DE FUTBOL de Palautordera a la tarda (19.00 aprox) de divendres 25

DIMECRES: PORTAR EL DINAR FET DE CASA. UN ENTREPÀ CONTUNDENT.

PLANNING ACTIVITATS PER LES COLÒNIES 2025

Entre dimecres, dijous i divendres: Es faran les activitats a la zona i a les instal·lacions del càmping.

Dijous: activitat aquàtica al riu.

Divendres tarda: Recollida càmping i tornada cap a Palau.

Durant aquestes colònies, els nens i les nenes del FROX Extrem, s'hauran d'organitzar i gestionar-se els per tal d'afrontar els 3 dies que tenen d'aventures.

Des del casal, els oferirem:

- els esmorzars del segon i tercer dia.
- els berenars del primer i segon dia.

La resta del menjar s'hauran d'organitzar per grups de treball. Els monitors ajudaran si és necessari.

Pel que fa a les tendes per dormir, aconsellem una cada 4 persones o una cada 2. Preveure abans del dilluns 21 en cas que s'hagin apuntat amb amics i amigues. El casal disposem d'unes quantes tendes, però no per abastir a tothom. També hi ha l'opció de dormir sense tenda a la mateixa parcel·la del càmping.

El dilluns dia 21 servirà 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 pels dinars i sopars.

El dilluns l'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 totes les colònies.

Nosaltres els 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 que és necessari portar per no excedir-se de pes.

Des del Casal ens veiem obligats a demanar que **NO PODEN 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).

Creiem que les colònies és un espai on compartir experiències i recomanem que **no portin el mòbil**. No ens fem responsables de possibles pèrdues.

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

MATERIAL COLÒNIES per a 3 dies

MATERIAL PER CUINAR I MENJAR:

- COBERTS METÀL·LICS
- GOT DE PLÀSTIC
- TOVALLÓ DE ROBA
- CARMANYOLA (a poder ser, metàl·lica)
- CASSOLETA (per cuinar)
- FREGALLS
- PAPER HIGIÈNIC
- PAPER D'EMBOLICAR

El dilluns el 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.

MATERIAL CÀMPING:

- LOT
- PILES DE RECÀNVI
- SABÓ PER RENTAR ESTRÍS DE CUINA
- TOVALLOLA PETITA
- SAC DE DORMIR
- MÀRFEGA
- TENDES DE CAMPANYA
- FOGONETS PER CUINAR

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.

ÀPATS

Gestionat pels mateixos nois i noies:

DIMECRES: Esmorzar i dinar des de casa.

Sopar, cuinat al càmping.

: dinar i sopar. Cuinaran al càmping.

DIJOUS: dinar i sopar. Cuinaran al càmping.

DIVENDRES: dinar. Cuinaran al càmping.

Gestionat pel FROX

DIMECRES: Berenar

DIJOUS: Esmorzar i berenar

DIVENDRES: Esmorzar

ROBA:

- 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

NO ENS FEM RESPONSABLES DE POSSIBLES PÈRDUES MATERIALS. CADASCÚ ÉS RESPONSABLE DE LES SEVES COSES.

SETMANA 5: 28 DE JULIOL A 1 D'AGOST

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	TREKKING AQUÀTIC + JOCS AL RIU	EXCURSIÓ BTT	GIMCANA FOTOGRAFICA	MINUTE TO WIN HIGHLIGHTS CASAL	WATER WORLD
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	TREKKING AQUÀTIC + JOCS AL RIU	EXCURSIÓ BTT	GIMCANA FOTOGRAFICA	GOT TALENT	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat adient riu	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bici + 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: 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' espirals 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	 	Bistec 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 carbonarà	 	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' espirals blat de moro ,formatge, olives pastanaga	 	Patates i mongetes seques		Macarrons napolitana		Espaguetis amb tomàquet i oregan	 
VEH	Lluç planxa	 	Botifarra patates xips		Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga	 	Peix al forn amb verdures	
DRES	Tomàquet amanit		Postres: Taronja		Postres: Iogurt natural	 	Postres: pera	

	AL·lèrgics	
	SOJA	
	FRUITS SECS	
	OUS	
	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 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 llevat que l'activitat ho requereixi. Tampoc a les sortides ni excursions.

Per a qualsevol pregunta, ens podeu escriure al correu electrònic 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