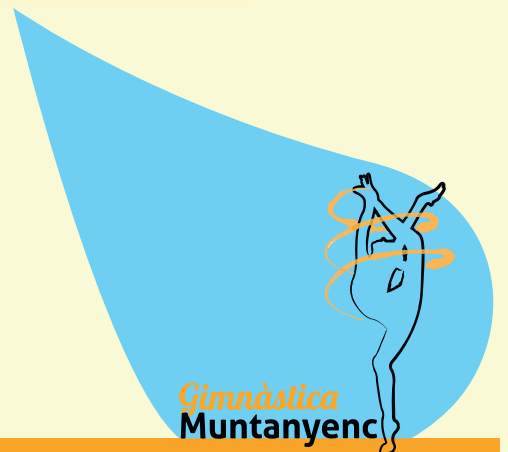


SUMMER

Gimnàstica

MUNTANYENC



Gimnàstica
Muntanyenc

Més informació a: ritmica@cmsc.cat www.gimnasticamuntanyenc.cat

SummerGym 2022

Gimnàstica Muntanyenc

Un any més us volem oferir la millor opció d'activitat d'estiu de gimnàstica rítmica, com molts ja sabeu, ens encanta combinar-ho amb molta diversió i creativitat.

iPer fi podrem gaudir d'un estiu d'esport amb cura però amb certa normalitat!
Estem desitjant passar un juliol ple d'activitats i mooolta gimnàstica.

Iniciació

EDATS: Nascuts entre 2008 i 2017

Lloc: PAV 1 SANT CUGAT

*
*

		SETMANA	SETMANA	SETMANA	SETMANA
		27 de juny 1 de Juliol	4 - 8 de juliol	11 - 15 de juliol	18 - 22 de juliol
Socis	9:00-13:30	100€	115€		
No Socis	9:00-13:30	115€	130€		
SERVEI BON DIA					
Socis	8:30 - 9:00	6€	8€		
No Socis	8:30 - 9:00	10€	12€		

Competició

EDATS: Nascuts entre 2003 i 2015

Lloc: PAV 1 SANT CUGAT

*
*

		SETMANA	SETMANA	SETMANA	SETMANA
		27 de juny 1 de Juliol	4 - 8 de juliol	11 - 15 de juliol	18 - 22 de juliol
Socis	9:00-14:00	115€	135€		
No Socis	9:00-14:00	130€	145€		
SERVEI BON DIA					
Socis	8:30 - 9:00	6€	8€		
No	8:30 - 9:00	10€	12€		

ACTIVITATS

Gimnàstica rítmica, dansa, jocs, tallers creatius, piscina (grups d'iniciació)

INSCRIPCIONS OBERTES

Del 9 de maig al 25 de juny
Lloc: PAV 1 (davant de l'Eurofitnes del centre)

LÍMIT DE PLACES

Per tal de garantir l'aforament recomanat i la ràtio d'entrenadora per grup, hi ha un límit d'inscripcions.

PROCEDIMENT

Entra a la nostra web - apartat d'inscripcions en línia - activitats d'estiu.

[Enllaç](#)

Segueix els passos per formalitzar la inscripció i el pagament.

BAIXES/DEVOLUCIONS

S'haurà de comunicar per escrit o correu electrònic amb noms i cognoms, DNI, data efectiva de la baixa, activitat que es vol donar de baixa, motiu i també s'haurà d'especificar si es vol donar de baixa de soci en cas que ho sigui.

En cas de no poder assistir a l'activitat:

Si el termini de cancel·lació és superior a 15 dies naturals de l'inici de l'activitat, es retornarà el 80% de la inscripció.

Si el termini de cancel·lació és inferior o igual a 15 dies i superior a 7 dies naturals de l'inici de l'activitat es retornarà el 50% del preu de la inscripció.

Si el termini de cancel·lació és inferior o igual a 7 dies naturals, no es tornarà cap import.

Les baixes per causes mèdiques o de força major, s'estudiaran "ad hoc" pels organitzadors de l'activitat o esdeveniment puntual.

A aquests efectes, les coordinadores de les seccions podran establir normatives específiques de les seves activitats/esdeveniments puntuals.

CANCEL·LACIÓ

L'organització es reserva el dret d'anul·lar alguna activitat o setmana de casals si no hi ha el nombre necessari d'inscrits per dur-la a terme favorablement.

PROTOCOL

A la pàgina següent trobareu una recopilació de normes per tal de tenir una bona organització.

❖ NORMES GENERALS

- Les gimnastes es deixaran i es recolliran a la porta d'entrada i de sortida corresponents
- Els familiars no poden entrar a la instal·lació, hauran de deixar i recollir a la gimnasta fora.
- Les gimnastes han de dur tot el material necessari.
- Els grups d'iniciació aniran a la piscina els dimecres i la recollida serà a les instal·lacions de les piscines del parc central.
- Si alguna gimnasta no pot venir un dia, els familiars ho han de notificar al correu electrònic ritmica@cmsc.cat.

❖ NORMES GIMNASTES

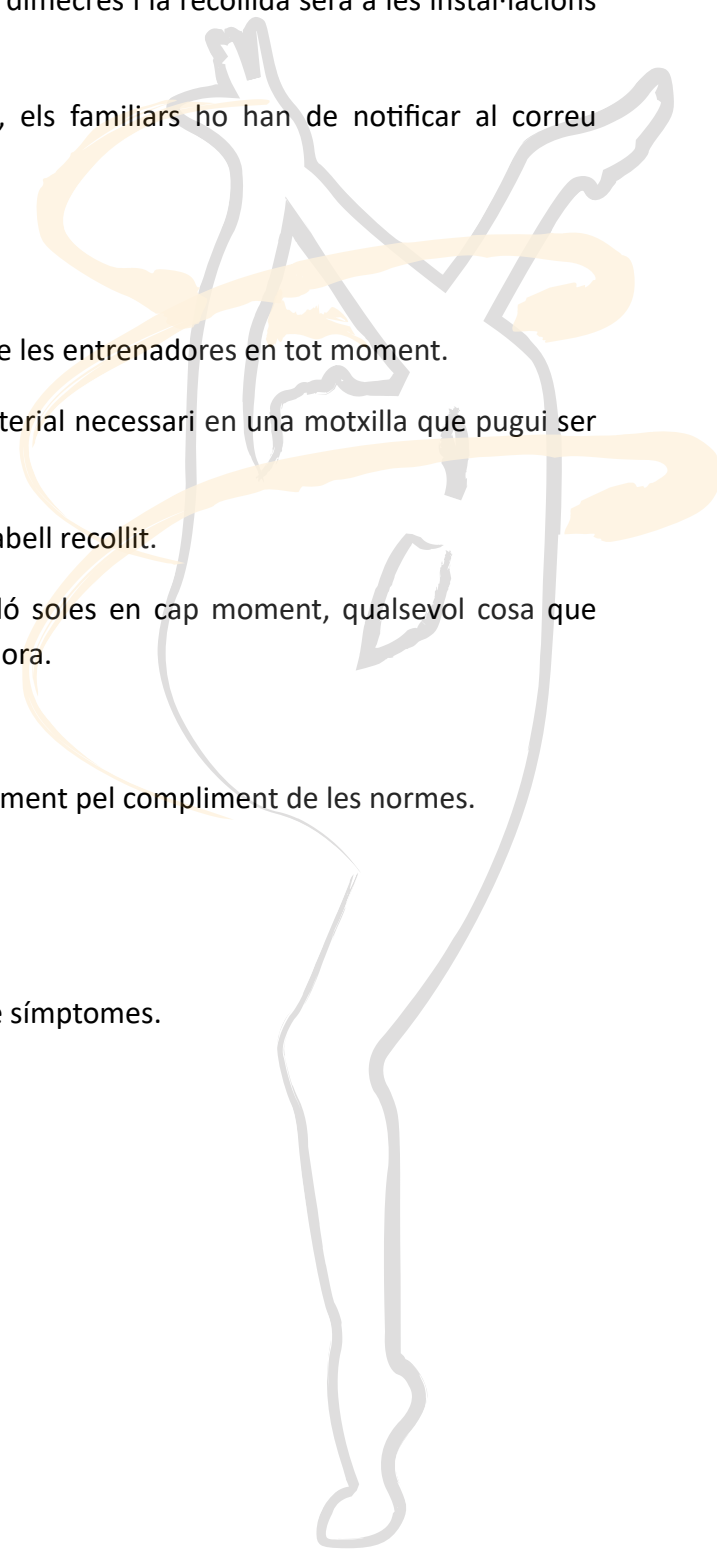
- Les gimnastes han seguir les indicacions de les entrenadores en tot moment.
- Les gimnastes hauran de portar tot el material necessari en una motxilla que pugui ser tancada amb cremallera.
- Totes les gimnastes han de venir amb el cabell recollit.
- Les gimnastes no poden sortir del pavelló soles en cap moment, qualsevol cosa que necessitin l'han de comunicar a l'entrenadora.

❖ ENTRENADORES

- Les entrenadores han de vetllar en tot moment pel compliment de les normes.

❖ IMPORTANT

- No venir a entrenar en cas de tenir febre.
- Evitar venir si està contagiada de covid i té símptomes.



QUÈ CAL PORTAR GIMNASTES D'INICIACIÓ

- Calçat d'esport (Bambes)
- Tovallola petita
- Gel Desinfectant de mans individual
- Motxilla d'esport amb cremallera amb tot el material a dins
- Ampolla d'aigua
- Esmorzar saludable
- Gorra
- Cabell ben recollit
- Roba còmoda i ajustada
- Punteres o mitjons

QUÈ CAL PORTAR GIMNASTES DE COMPETICIÓ

- Calçat d'esport (Bambes)
- Tovallola petita
- Gel Desinfectant de mans individual
- Motxilla d'esport amb cremallera amb tot el material a dins
- Gomes de peus
- Gomes de nombres
- Genolleres
- Coixinets petits
- Aparells que tinguin (pilota, cèrcol, maces, corda, cinta) Avisarem quin aparell treballaran cada dia de la setmana
- Ampolla d'aigua
- Esmorzar saludable
- Gorra
- Cabell ben recollit
- Roba còmoda i ajustada
- Punteres o mitjons

