

## **AEP CAMPUS D'ESQUÍ - ESTIU 2022.**

El objectiu dels campus es donar la possibilitat als participants de realitzar uns entrenaments multidisciplinari amb la finalitat de donar una formació esportiva duran tot l'any, mantenir i /o augmentar el nivell físic i augmentar totes les capacitats atlètiques dels participants treballant multi-esports.

**En aquest document trobareu programes, horaris i preus de:**

[Campus Ski Road.](#)

[Campus Físics.](#)

[Campus Les 2 Alps.](#)

**Les inscripcions seran valides solo una vegada enviat el formulari i efectuat el pagament.**

## ENTRENAMENTS D'ESQUÍ ROAD.

L'esquí road, són uns patins que van amb botes d'esquí i permeten realitzar corbes amb la mateixa postura que en l'esquí de pista, així poder avançar la temporada i arribar a ella amb un treball de base excel·lent. Per aquest motiu, volem oferir-vos, abans que arribi l'hivern, els entrenaments d'esquí road.

L'AEPallars, vol apostar per la tècnica i la qualitat en els entrenaments d'esquí i per aquest motiu ofereix aquestes opcions per als vostres fills/es:

Dissabtes i diumenges de 10 h a 14 h.

Des de el 07 de maig al 19 de juny (caps de setmanes alterns).

### **Material necessari per realitzar els entrenaments:**

- Botes d'esquí
- Bastons d'esquí.
- Casc de bicicleta o esquí
- Proteccions de patins (genolleres, codos, mans, culera)
- Patins propis o esquí road.

Si esteu interessats en la compra dels patins esquí road, des de la A.E.Pallars oferim la possibilitat de fer una compra conjunta.

La A.E.Pallars disposa d'alguns esquís road perquè els alumnes puguin provar-los.

[FORMULARI AQUÍ](#)

**DATA LÍMIT INSCRIPCIONS SKI ROAD: 30 DE ABRIL 2022**

## CAMPUS FÍSICS MULTI ESPORTS.

A partir de 10 anys. Des de el 27 d'agost al 03 de setembre.

**Material:** Patins en línia o Ski Road, casc i proteccions, roba i calçat esportiu, bicicleta btt, banyador.

**Grup mínim 6 persones.**

**Es crearà un grup de whats app amb tots els participants al campus.**

### PROGRAMA CAMPUS:

**El horaris del Camp son de 10-14 els matins i de 15 a 18 les tardes. De 14 a 15 es farà la pausa per dinar.**

#### Dissabte:

- **Tarda:** Presentació de la setmana i proves físiques.

#### Diumenge:

- **Matí:** Padel surf al pantà. (postura, us dels malucs i braços)
- **Tarda:** entrenament de resistència explosiva.

#### Dilluns:

- **Matí:** Rafting de grup. (cohesió de grup, treball en equip)
- **Tarda:** Entrenament de cardio i core.

#### Dimarts:

- **Matí:** Excursió en btt. (postura, cames i tècnica d'inclinació angulació).
- **Tarda:** Piscina. (braços i tonificació corporal)

#### Dimecres:

- **Matí:** Entrenaments de patins o Ski Road amb tècnica d'esquí, referències i pal llarg.
- **Tarda:** Excursió a cavall. (treballant postura base i transferència esquí).

#### Dijous:

- **Matí:** Excursió trekking i pic nic. (entrenament de resistència llarga durada)
- **Tarda:** Excursió trekking amb cim.

#### Divendres:

- **Matí:** Esquí aquàtic al pantà.
- **Tarda:** Acrobàcia, Parkour, Aeris.

#### Dissabte:

- **Matí:** Cloenda i Jocs Olímpics AEPallars.

[FORMULARI AQUÍ](#)

**DATA LÍMIT INSCRIPCIONS CAMPUS: 05 DE JUNY 2022**

## CAMPUS LES 2 ALPS.

A partir de 10 anys. Des de el 25 de juny al 02 de juliol.

**Material:** Patins en línia o Ski Road, casc i proteccions, roba i calçat esportiu, banyador, material d'esquí segon disciplines.

**Grup mínim 6 persones, màxim 16.**

Es crearà un grup de whats app amb tots els participants al campus.

### PROGRAMA CAMPUS:

#### Dissabte 25 de Juny:

**08.30h :** Sortida des de el Local AEPallars de Sort.

**18.30h :** Arribada aproximada a Les 2 Alps.

#### Diumenge:

- **Matí:** Entrenaments a Pistes.
- **Tarda:** Estiraments i excursió al llac.

#### Dilluns:

- **Matí:** Entrenaments a Pistes
- **Tarda:** Entrenaments de agilitat i velocitat gestual.

#### Dimarts:

- **Matí:** Entrenaments a Pistes
- **Tarda:** Piscina, entrenaments amb llit elàstics.

#### Dimecres:

- **Matí:** Entrenaments a Pistes.
- **Tarda:** .Patins i bobslee.

#### Dijous:

- **Matí:** Entrenaments a Pistes.
- **Tarda:** Excursió a Venosc.

#### Divendres:

- **Matí:** Entrenaments a Pistes.
- **Tarda:** lliure elecció.

#### Dissabte:

**08.30h :** Sortida des de Les 2 Alps .

**18.30h :** Arribada aproximada a Sort.

### PREUS:

**Per poder participar als campus als alps es obligatori tindre vigent la llicència federativa de competició de la temporada 2022/2023.**

El preu final (aprox.) per cada participant dependrà del numero de participants al campus.

Per realitzar aquest campus necessitem un mínim de 6 participants.

Tenim places limitades i aquestes ultimes se assignaran per ordre d'inscripció.

N. ALUMNES	6	7	8	12	13	14	15	16
PREU:	800	720	700	830	780	750	720	700

## [FORMULARI AQUÍ](#)

**DATA LÍMIT INSCRIPCIONS ALPS: 08 DE MAIG 2022**

**PREUS I CALENDARI:**

<p><b>CAMPUS SKI ROAD</b></p> <p><b>08 dies PREU: 90€</b>  <b>Matins:</b> 10:00h - 14:00h</p> <p><b>INICI:</b> 07 de maig</p> <p><b>FINAL:</b> 19 de juny</p>	<p><b>CAMPUS FÍSICS MULTI ESPORT</b></p> <p><b>08 dies PREU: 260€</b>  <b>Matins:</b> 10:00h - 14:00h</p> <p><b>Tardes:</b> 15:00h - 18:00h</p> <p><b>INICI:</b> 27 de Agost</p> <p><b>FINAL:</b> 03 de Setembre</p>
<p><b>CAMPUS ALPS</b></p> <p><b>08 dies PREU: consultar tabla.</b>  <b>INICI:</b> 25 de juny</p> <p><b>FINAL:</b> 02 de juliol</p>	

<p><b>MAIG</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td style="text-align: center;">21</td><td style="text-align: center;">22</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							1								7	8	2	3	4	5	6				9	10	11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	21	22		23	24	25	26	27	28	29		30	31							<p><b>JUNY</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td style="text-align: center;">18</td><td style="text-align: center;">19</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td style="text-align: center;">25</td><td style="text-align: center;">26</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">27</td><td style="text-align: center;">28</td><td style="text-align: center;">29</td><td style="text-align: center;">30</td><td></td></tr> </table>						1	2	3	4	5											6	7	8	9	10	11	12				13	14	15	16	17	18	19				20	21	22	23	24	25	26									27	28	29	30		<p><b>JULIOL</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>								1	2	3											4	5	6	7	8	9	10				11	12	13	14	15	16	17				18	19	20	21	22	23	24				25	26	27	28	29	30	31			
						1																																																																																																																																																																												
						7	8																																																																																																																																																																											
2	3	4	5	6																																																																																																																																																																														
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																												
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																												
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																												
30	31																																																																																																																																																																																	
					1	2	3	4	5																																																																																																																																																																									
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																												
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																												
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																												
					27	28	29	30																																																																																																																																																																										
							1	2	3																																																																																																																																																																									
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																												
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																												
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																												
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																												
<p><b>AGOST</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td style="text-align: center;">27</td><td style="text-align: center;">28</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">29</td><td style="text-align: center;">30</td><td style="text-align: center;">31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>											1	2	3	4	5	6	7				8	9	10	11	12	13	14				15	16	17	18	19	20	21				22	23	24	25	26	27	28				29	30	31								<p><b>SETEMBRE</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							1	2	3	4											5	6	7	8	9	10	11				12	13	14	15	16	17	18				19	20	21	22	23	24	25				27	27	28	29	30																																																														
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																												
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																												
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																												
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																												
29	30	31																																																																																																																																																																																
						1	2	3	4																																																																																																																																																																									
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																												
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																												
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																												
27	27	28	29	30																																																																																																																																																																														