



Ajuntament de  
Sant Joan de Vilatorrada

# **SANT JOAN DE VILATORRADA**

## **Colònies Esportives 2022**

# **PLANIFICACIÓ ACTIVITATS GRANS**

**PROGRAMACIÓ CASAL DE LLEURE ESPORTIU**

**Grans (de 13 a 16 anys)**

<b>BI-VID (1a setmana – Juny)</b>					
<b>Horari</b>	<b>27 Dilluns</b>	<b>28 Dimarts</b>	<b>29 Dimecres</b>	<b>30 Dijous</b>	<b>1 Divendres</b>
<b>9h - 9:30h</b>	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
<b>9:30h - 10:30h</b>	Jocs de presentació	Roggaine per Collbaix	Jocs gegants	Hoquei	Reptes ODS
<b>10:30h - 11h</b>	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables Més joc de temps lliure</b>				
<b>11h - 11:55h</b>	Padel	Roggaine per Collbaix	Jocs gegants	Tocata	Piscina
<b>11:55h - 12h</b>	<b>Descans i canvi</b>				
<b>12h - 12:45h</b>	Piscina -Olímpiades crol i esquena	Jocs d'aigua - Rugby aquàtic	Piscina - Olímpiades crol - esquena	Jocs d'aigua - la cursa de la pilota	Piscina -CLOENDA SETMANAL Bi-ViD
<b>12:45h - 13h</b>	<b>Assemblea i comiat</b>				

<b>CAT-VID (2a setmana – Juliol)</b>					
<b>Horari</b>	<b>4 Dilluns</b>	<b>5 Dimarts</b>	<b>6 Dimecres</b>	<b>7 Dijous</b>	<b>8 Divendres</b>
<b>9h - 9:30h</b>	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
<b>9:30h - 10:30h</b>	Reptes cooperatius	Joc de l'atrapada fen Parckout	Iniciació Calistenia	Sortida BTT	Cursa de sacs, xineles i bitlles catalanes
<b>10:30h - 11h</b>	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables Més joc de temps lliure</b>				
<b>11h - 11:55h</b>	Pickleball	Korfbal	Bàsquet	Sortida BTT	Piscina
<b>11:55h - 12h</b>	<b>Descans i canvi</b>				
<b>12h - 12:45h</b>	Piscina -Olímpiades braça - papallona	Jocs d'aigua - hoquei aquàtic	Piscina - Olímpiades braça - papallona	Inicació al socorrisme	CLOENDA SETMANAL Cat-ViD
<b>12:45h - 13h</b>	<b>Assemblea i comiat</b>				

<b>FIT-VID (3a setmana – Juliol)</b>					
<b>Horari</b>	<b>11 Dilluns</b>	<b>12 Dimarts</b>	<b>13 Dimecres</b>	<b>14 Dijous</b>	<b>15 Divendres</b>
9h - 9:30h	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
9:30h - 10:30h	Futbol	Orientació per la terra regadius	Màster xef - hàbits saludable	Tchoukball	Paidos
10:30h - 11h	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables Més joc de temps lliure</b>				
11h - 11:55h	Badminton	Orientació per la terra regadius	Lacrosse	Olimpiades, curses	Piscina
11:55h - 12h	<b>Descans i canvi</b>				
12h - 12:45h	Piscina -Olimpiades salts i relleus	Jocs d'aigua - busca l'enigma	Piscina - Olimpiades salts i relleus	Inicació al socorrisme	CLOENDA SETMANAL Fit-VID
12:45h - 13h	<b>Assemblea i comiat</b>				

<b>CA-PAÇ (4a setmana – Juliol)</b>					
<b>Horari</b>	<b>18 Dilluns</b>	<b>19 Dimarts</b>	<b>20 Dimecres</b>	<b>21 Dijous</b>	<b>22 Divendres</b>
9h - 9:30h	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
9:30h - 10:30h	Goalball	Gimcana sense barreres	Ringol	Tchoukball	Orientació dels invidents
10:30h - 11h	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables Més joc de temps lliure</b>				
11h - 11:55h	Badminton assegut	Gimcana sense barreres	Voleibol asseguts	Boccia	Piscina
11:55h - 12h	<b>Descans i canvi</b>				
12h - 12:45h	Piscina -Olimpiades nadar ulls tancats o sense braços i/o	Jocs d'aigua -cursa relles subaquàtica	Piscina - Olimpiades nadar ulls tancats o	Inicació al socorrisme	Piscina - CLOENDA SETMANAL Ca-paç
12:45h - 13h	<b>Assemblea i comiat</b>				

<b>GLO-VID (5a setmana – Juliol)</b>					
<b>Horari</b>	<b>25 Dilluns</b>	<b>26 Dimarts</b>	<b>27 Dimecres</b>	<b>28 Dijous</b>	<b>29 Divendres</b>
<b>9h - 9:30h</b>	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
<b>9:30h - 10:30h</b>	Kickball	Ploggion per Collbaix	Futgolf	La torre	Twicon
<b>10:30h - 11h</b>	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables Més joc de temps lliure</b>				
<b>11h - 11:55h</b>	Tennis	Ploggion per Collbaix	Bijbol	Colpol	Piscina
<b>11:55h - 12h</b>	<b>Descans i canvi</b>				
<b>12h - 12:45h</b>	Piscina -Olímpiaades crol - natació sincronitzada	Jocs d'aigua - circuit habilitat flotació	Piscina - Olímpiaades crol - natació sincronitzada	Inicació al socorrisme	Piscina - CLOENDA SETMANAL Glo-ViD
<b>12:45h - 13h</b>	<b>Assemblea i comiat</b>				