

COLÒNIES 2024

EUROSTAGE (Caldes d'Estrac)

5, 6 i 7 Juny



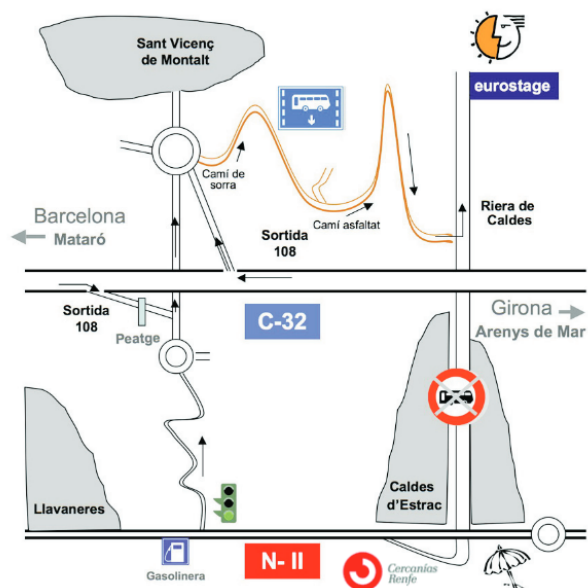
MOSSÈN CINTO
INSTITUT ESCOLA

Per fi ha arribat el dia,
aquí teniu tota la informació referent a l'estada que,
com ja sabeu, farem els dies **5,6 i 7 de juny** a Caldes
d'Estrac.

Marxarem amb autocar el **dimecres a les 9 del matí** i
tornarem el **divendres a 2/4 de 5 de la tarda**.

Si necessiteu qualsevol aclariment no dubteu en
demanar-nos-ho.

Aquí teniu el mapa de situació de la casa:



MENÚ:

MENÚ				
	Esmorzar	Dinar	Berenar	Sopar
Dimecres		Arròs a la cubana Hamburguesa Banana	Pa amb formatget	Crema de Verdures Mandonguilles a la jardineria Gelatina
Dijous	Llet, Cola-Cao, Cafè, Sucs, Mermelada, Cereals, Magdalenes Pa, Margarina, Pernil Dolç	Llenties amb verdures Truita de patates amb amanida Gelats	Pa amb xocolata	Sopa de galets Pollastre al forn amb patata rústica Iogurt
Divendres	Llet, Cola-Cao, Cafè, Sucs, Mermelada, Cereals, Magdalenes Pa, Margarina, Llonganissa	Macarrons amb salsa bolognesa Croquetes de la iaia amb amanida Poma		

PLANNING D'ACTIVITATS

El mar és un medi on podem practicar una àmplia varietat d'activitats. Amb l'estada de Mar i Aventura passareu uns dies en contacte amb la natura i podreu practicar tota mena d'activitats lúdico-esportives, relacionades amb el mar i l'aventura. Vela, xurro, paddle surf, parc d'aventura, escalada, tir amb arc, electron,... El més important és passar-ho bé i gaudir d'uns dies plens d'activitat física i entreteniment.

Programació de les Activitats

5-7 de juny, 2024

	1r DIA	2n DIA	3er DIA
MATÍ	ARRIBADA I INSTAL·LACIÓ	ESPORTS NÀUTICS (Vela, Paddle Surf i Xurro)	JOCS A LA PLATJA
TARDA	GIMCANA ESPORTIVA	ROTACIÓ MULTIAVENTURA (Escalada, Tir amb Arc i Electron)	COMIAT
NIT	JOC DE NIT	JOC DE NIT o DISCOTECA	

Descripció de les activitats

Esports Nàutics (A concretar)

Activitat dirigida per monitors especialitzats on combinarem la pràctica d'esports nàutics a la platja.

Rotació Multiaventura

Practicarem de forma rotativa diferents esports d'aventura com l'escalada, el tir amb arc, l'Electron (Escala d'helicòpter), Apilar Caixes, Cross de Muntanya i Orientació.

Jocs de nit

Després de sopar, aprofitant les instal·lacions de la casa i els seus espais exteriors, tindrem una estona per divertir-nos amb jocs i activitats de nit com "Les constel·lacions", "La recerca del tresor"...

Gimcana Esportiva

Disfrutarem competint amb els nostres companys en esports com el tennis, el futbol, el volei-platja o el bàsquet, entre d'altres.

Jocs a la platja

La sorra de la platja és el lloc ideal per realitzar tota mena de jocs i activitats lúdico-esportives. En funció del grup d'edat coneixerem esports com el futbol i el volei-platja, jugarem a esports alternatius com el *frisbee* i matar, o farem altres activitats com gimcanes, carreres de sacs, etc.

Discoteca

Acomiadarem les colònies amb una festa en la que podrem ballar al ritme de la música que més ens agrada amb els nostres companys i companyes.

CARACTERÍSTIQUES I NORMATIVA DE LA CASA DE COLÒNIES

És una empresa familiar amb més de cinquanta anys d'experiència en turisme juvenil i en la gestió d'activitats de lleure adreçades a grups i col·lectius.

La casa de colònies està ubicada en un entorn natural privilegiat: a mig camí entre Girona i Barcelona, entre els darrers contraforts de la Serralada Litoral i les platges de Caldes d'Estrac.



En deixar els bungalows quedaran endreçats i sense papers o altres objectes per terra. Es respectarà sempre l'entorn, mantenint-lo net i tenint cura de les plantes, arbres, etc.

MATERIAL QUE CAL PORTAR:

- MOTXILLA PETITA per quan anem a la platja
- ROBA DE LLIT:
 - sac de dormir
 - llençol de sota
 - coixinera
 - pijama.
- MUDES: 2 mudes completes i si voleu una de recanvi. Penseu que anem a la platja però també fem activitats esportives.
- ROBA D'ABRIC:
 - jersei o similar pel vespre
 - impermeable
- CALÇAT: un calçat còmode i un de recanvi.
- ROBA DE BANY:
 - Banyador
 - tovallola
 - xancletes
 - protector solar
- HIGIENE PERSONAL: un necesser complet i una tovallola per la dutxa.

- ALTRES:
 - lot
 - gorra
 - una bossa per a la roba bruta.
- ESMORZAR DEL PRIMER DIA

MATERIAL QUE NO ES POT PORTAR:

- MÒBIL
- APARELLS DE MÚSICA
- DINERS
- NI MENJAR, NI BEGUDA (a part de l'esmorzar del primer dia)

(En cas de trobar aquests materials, quedaran guardats per les mestres fins el següent dia lectiu)

OBSERVACIONS:

- Us recomanem que us prepareu la motxilla vosaltres per estar al cas de no perdre res, però tingueu en compte l'opinió i ajuda dels pares.
- Si els dies de colònies heu de prendre algun medicament, heu de portar l'autorització del metge. També haureu de portar escrit a quines hores l'heu de prendre.

Sandra Bau

Ivette Culí

Xitu