



CAMPUS INCLUSIVO FUNDACIÓN JESÚS SERRA

Iniciación y tecnificación: esquí alpino, esquí de fondo y snowboard

Baqueira-Beret, del 22 al 27 de enero de 2023



Motorsol



Vehículos Comerciales

PRANARŌM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA

Presentamos una nueva edición del Campus FJS, actividad que se basa en el desarrollo de la iniciación al deporte y a la competición en las modalidades de esquí alpino, esquí de fondo y snowboard para esquiador@s y riders. El campus cuenta con un programa de entrenamiento técnico-táctico, preparación física, psicológica, nutrición y preparación de material.

Como Campus Inclusivo, participaran deportistas sin discapacidad de las categorías U-12 y U14, buscando una inmersión en el mundo del deporte adaptado. Conviviendo durante una semana esquiadores y riders con y sin discapacidad. Destinando 4 plazas para deportistas sin discapacidad y 10 para deportistas con discapacidad.

Fecha y lugar de inicio y finalización:

Inicio el domingo 22 de enero a las 20.00h, en el Hotel Vila-Garós **** (Carrer de la Carretera de Garós, 5, 25539 Garós, Val d'Aran) y finalización el 27 de enero a las 14:00h.



Planning:



	22/1/2023	23/1/2023	24/1/2023	25/1/2023	26/1/2023	27/1/2023
	dom	lun	mar	mie	jue	vie
07:00-07:30	Viaje					
07:15-08:00		Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
08:00-08:30		Desplazamiento pistas	Desplazamiento pistas	Desplazamiento pistas	Desplazamiento pistas	Desplazamiento pistas
08:30-09:00						
09:00-10:00		Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico
10:00-11:00						
11:00-12:00						
12:00-13:00						
13:00-13:30		Desplazamiento hotel	Desplazamiento hotel	Desplazamiento hotel	Desplazamiento hotel	Desplazamiento hotel
14:00-15:00		Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
15:00-16:00		Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Final campus
17:00-18:00		Taller de material	Preparación Física	Visita Vielha	Descanso	Viaje
18:00-19:00						
19:00-20:00		Presentación	Libre	Libre	Técnica Vídeo	
20:00-20:30	Revisión material			Valoración		
20:30-22:00	Cena	Cena	Cena	Cena		
22:00-07:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	

Inscripción:

-En el link: <https://form.jotform.com/230092121288348>

Para inscribirse al Campus se ha de disponer de la licencia federativa activa, así como comprometerse a llevar a cabo el programa previsto al completo.



Diputació de Lleida





Desplazamientos:

A cargo del deportista hasta la Residencia Deportiva (Hotel Vila Garos ****)

Documentación necesaria:

DNI o Pasaporte.
Documentos de lesión (diagnósticos médico-forenses, etc).
Licencia deportiva de la temporada en vigor.
Autorización actividad, protección de datos y derechos de imagen.

Material necesario:

Material entrenamiento técnico: esquís, tabla snow, equipación de nieve, casco, tortuga.
Material entrenamiento físico: ropa deporte, botellín, toalla.

Coste actividad:

La actividad está financiada por FJS, por lo que no tiene coste para los participantes e incluye el alojamiento en PC en el Hotel Vila-Garos****, el forfait, el desplazamiento a pistas y las sesiones de entrenamiento técnico, físicos, psicológico, nutrición y preparación de material.

Contacto:

info@cdia.es

+34 973 644 186

Pansaueth 4, 25598 Salardú, Val d'Aran



Motorsol



Vehículos Comerciales

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA



Bexen medical



Diputació de Lleida

