



PRANARÔM
AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

CAMPUS INCLUSIVO PRANARÔM

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

Baqueira-Beret, del 5 al 10 de marzo de 2023

Presentamos el Campus PRANAROM, 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, preparación de material y sesión Pranarôm-deporte.

Como Campus Inclusivo, participaran deportistas sin discapacidad de las categorías U12 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 5 de marzo a las 19.00h, en el Hotel Vila-Garós *****(Carrer de la Carretera de Garós, 5, 25539 Garós, Val d'Aran) y finalización el viernes 10 de marzo a las 15:00h.

Planning:

	5/4/2023	6/4/2023	7/4/2023	8/4/2023	9/4/2023	10/4/2023
	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		Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico
09:00-10:00						
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
16:00-17:00		Presentación	Preparación Física	Dinámica de equipo		Pranarom- deporte
17:00-18:00		Taller de material			Libre	
18:00-19:00		Recepción	Libre	Cena		Valoración
19:00-20:00	Revisión material				Libre	
20:00-20:30	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	
20:30-22:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	
22:00-07:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Viaje

Inscripción:

-En el link: <https://form.jotform.com/223591478173362>

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.





PRANARÒM
AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

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 PRANAROM, 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 y confirmación:

info@cdia.es

+34 973 644 186

Pansaueth 4, 25598 Salardú, Val d'Aran



Motorsol



Vehículos Comerciales



Bexen medical



CDIA
CENTRO DE DEPORTES DE
INVIERNO ADAPTADOS