



AE FS ARRELS
c/ Cardenal Tedeschini, 76-80
08027 BARCELONA
685 999 263
aefs.arrels@gmail.com
www.aefsarrels.cat

Barcelona, 17 de juliol de 2023

Benvolgudes famílies i esportistes,

Estem planificant la temporada 2023/24, a la qual els vostres fills i filles ja estan apuntats. Ens fa molta il·lusió poder fer, una temporada més la concentració de pretemporada que farem al **complex esportiu Amposta Parc** els dies **30 de setembre i 1 d'octubre de 2023**.

Els entrenadors i entrenadores consideren que aquesta concentració equival a dos mesos d'entrenament. És **molt important, doncs, que hi assisteixin tots i totes les esportistes** per poder preparar bé la temporada.

Per als equips de futbol sala, és una bona manera de millorar la dinàmica d'equip i això es nota a l'hora de posar en pràctica les jugades assajades i també en la millora de la tècnica individual. En el cas de patinatge artístic, aquesta concentració és molt positiva per recuperar la forma física i millorar la tècnica individual, que es veu molt clarament a l'hora de fer les figures.

La concentració està destinada a tots els i les esportistes de les seccions de futbol sala i de patinatge artístic des de 1r de Primària fins a Sènior, tant si participen en la competició escolar com en la federada.

LLOC: Complex Esportiu **AMPOSTA PARC**

SORTIDA: Dissabte **30 de setembre a les 7 h** de la **Plaça del Congrés** amb autocars.

TORNADA: Diumenge **1 d'octubre a la tarda**, al voltant de les **18 h** a la **Plaça del Congrés**.

PREU: **87 €**

El preu inclou l'allotjament en habitacions amb bany, dinar, berenar i sopar del dissabte, esmorzar i dinar del diumenge. També inclou l'ús del pavelló, camps de gespa, pistes de futbol sala i patinatge, piscina, sales de vídeo i reunions, i l'anada i tornada amb autocar.

INSCRIPCIÓ: Telemàtica a través d'aquest [formulari](#) fins al 15 de setembre.

PAGAMENT: Per **transferència** al compte **ES89 2100 3201 3022 0046 9180** indicant a **AMPOSTA + nom de l'esportista** (posteriorment, enviar el comprovant de pagament a aefs.arrels@gmail.com) o **en metàl·lic o targeta** a les nostres oficines (c/ Can Ros 2-4).

Data límit 15 DE SETEMBRE

QUÈ PORTAR?: Roba esportiva, roba d'entrenament, banyador, xanquetes i tovallola de piscina, crema de protecció solar, tovalloles de dutxa i de cara, necesser amb tot el necessari per a la higiene personal (raspall i pasta de dents, gel de dutxa i xampú, raspall de cabell...) i esmorzar pel matí de dissabte. No cal que portin sac de dormir.

Està **prohibit introduir begudes, menjar i fumar** a les habitacions i instal·lacions esportives.

A partir de **les 00:30 hores és obligatori fer silenci a les habitacions**.

IMPORTANT: Indiqueu al formulari si l'esportista té alguna intolerància alimentària o al·lèrgia

Toni Castro
President AE FS ARRELS

Fran García
Coordinador AE FS ARRELS