



AE FS ARRELS
c/ Can Ros 2-4
08027 Barcelona
685 999 263
aefs.arrels@gmail.com

ACTIVITATS DE NADAL 2023 - TECNIFICACIÓ PATINATGE ARTÍSTIC

Durant les vacances escolars de Nadal, l'AE FS Arrels ofereix una tecnificació de patinatge artístic, amb el nostre equip tècnic.

És una activitat destinada a esportistes de la secció de patinatge artístic des del grup d'Iniciació fins a Perfeccionament.

La tecnificació es farà a les instal·lacions de l'AE FS Arrels (es concretarà més endavant, segons el nombre d'infants inscrits en totes les activitats).

L'activitat només es durà a terme si s'arriba a un **mínim de 10 participants**.

La inscripció es fa de manera telemàtica en aquest [enllaç](#). Per fer la inscripció, és **obligatori adjuntar el comprovant de pagament**. El pagament es fa per **transferència** al compte **ES89 2100 3201 3022 0046 9180** (CaixaBank)

Data límit: **13 de desembre**

PREUS I HORARIS

TECNIFICACIÓ PATINATGE ARTÍSTIC	
Torn	de 9 a 13 h
5 dies del 21 al 29 de desembre	60 €

Objectius:

- Treballar l'elasticitat i força per poder realitzar les figures i salts demanats
- Millorar els integratius proposats per aquesta temporada
- Treballar la velocitat i els creuats pel que fa als estils

Els entrenaments estan dissenyats perquè els i les esportistes gaudeixin i aprenguin a través de jocs i activitats diverses.



AE FS ARRELS
c/ Can Ros 2-4
08027 Barcelona
685 999 263
aefs.arrels@gmail.com

NORMATIVA I FUNCIONAMENT DE LA TECNIFICACIÓ DE PATINATGE ARTÍSTIC

Entrades i sortides:

L'entrada i la sortida es farà per porta del pati de l'Escola Arrels (c/ Can Ros, 2-4) *(si hi hagués qualsevol canvi, es comunicarà més endavant)*. A l'entrada, els infants es trobaran amb l'entrenador/a, que els acompanyarà a l'espai indicat pel seu grup.

Els infants que estiguin autoritzats a marxar sols a casa, necessitaran que la seva família ho hagi autoritzat a l'hora de fer la inscripció. Si no és així, el personal de l'AE FS Arrels no els deixarà marxar.

És important respectar els horaris d'activitats, ser puntuals en les entrades i sortides. Cap infant podrà marxar abans de l'hora indicada sense que s'hagi informat al personal de l'Associació prèviament.

Material:

- Roba esportiva ajustada
- Patins
- Ampolla d'aigua
- Esmorzar

Es recomana **no portar objectes de valor** (mòbils, rellotges,...) ja que en cap cas ens fem responsables de la pèrdua dels mateixos.

El personal de l'AE FS Arrels no administrarà cap medicació sense recepta mèdica i l'autorització expressa de la família o tutor(s). Si el vostre infant ha de prendre medicació, cal notificar per escrit al correu aefs.arrels@gmail.com.

Per a l'esmorzar, recomanem que estiguin formats per fruita, entrepans o suc, i evitar pastisseria industrial.

Els i les participants es comprometen a mantenir durant el casal un comportament correcte, respectuós amb la resta d'infants i personal de l'AE FS Arrels.