



AE FS ARRELS  
c/ Can Ros 2-4  
08027 Barcelona  
685 999 263  
[aefs.arrels@gmail.com](mailto:aefs.arrels@gmail.com)  
[www.aefsarrels.cat](http://www.aefsarrels.cat)

Benvolgudes famílies, esportistes i entrenadors/res,

Estem planificant la temporada 2024/25, per a la qual els vostres fills i filles estan inscrits a futbol sala i patinatge artístic, i tenim la 30a concentració de pretemporada a l'horitzó. Com és habitual, la farem al **Complex Esportiu Amposta Parc**, i serà el cap de setmana del **28 i 29 de setembre**.

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 i vòlei, és una bona manera de, a més de recuperar la forma física, millorar la dinàmica d'equip interioritzar 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, patinatge artístic i vòlei des de 1r de Primària fins a la categoria Sènior, tant si participen en la competició escolar com en la federada.

**LLOC:** Complex Esportiu **AMPOSTA PARC**

**SORTIDA:** Dissabte **28 de setembre a les 7 h** de la **Plaça del Congrés** amb autocars.

**TORNADA:** Diumenge **29 de setembre a la tarda**, al voltant de les **18 h** a la **Plaça del Congrés**.

**PREU: 89 €**

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 al concepte **AMPOSTA + nom de l'esportista** (posteriorment, enviar el comprovant de pagament a [aefs.arrels@gmail.com](mailto:aefs.arrels@gmail.com)) o en **metà·lic o targeta** a les nostres oficines (c/ Can Ros 2-4).

**Data límit: diumenge 15 de setembre**

**QUÈ PORTAR?:** Roba esportiva, roba d'entrenament, banyador, xancletes 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 ni llençols.

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 esportiu AE FS ARRELS