

ACTIVAT

ACTIVA'T 5.0



Animans



patrimoni municipal
esportiu igualada

PERE VIVES

BUDOKAN
VILANOVA DEL CAMÍ

moixi ganguers
d'igualada.

FAP
Foment Privada Aules

ACTIVAT

Organització general

- Cal venir cada dia amb roba i calçat esportiu
- El camp base serà l'Institut Pere Vives
- Caldrà portar esmorzar cada dia
- Els horaris seran de 9h a 13.30h excepte dimecres 8 que es fa una sortida de 9h a 17h i la nit de dimarts 14 a dimecres 15 que estarem d'acampada.

Aspectes a tenir en compte

- Realitzem activitats amb diferents entitats i en llocs públics, per tant, l'actitud dels activa'ts caldrà que sigui la desitjada. En cas de no ser així, ens reservem el dret de que algun noi/a no pugui fer alguna activitat o quedi exclòs.
- Volem que l'Activa't sigui una activitat propera als nois i noies, de manera que ens agradaria saber que els sembla la proposta d'activitats, i a la vegada, que ens feu arribar suggerències de noves activitats que intentarem portar a terme sempre i quan sigui possible.

RESPONSABLES DE L'ACTIVITAT

- Maure Vidal: 665 288 314
- Pol Cantero: 618 417 106
- Míriam Vidal
- Contacte: activat@animans.cat



ACTIVA'T CLUB



activat@animans.cat



665 288 314



ACTIVAT

PRIMERA SETMANA

PROVISIONAL

SETMANA: Del 6 al 10 de juliol

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
9,00h a 9,15	Presentació i programació de la setmana	TAI-JITSU i MOIXIGANGUERS	PAINTBALL ELS MAQUIS	Xerrada Roger Roca	"OLIMPIADES" ACTIVA'T 2015"!
9,15 a 9,30	Dinàmiques de coneixença				
9,30 a 9,45					
9,30 a 10,00					
10,00 a 10,15					
10,15 a 10,30	ESMORZAR	ESMORZAR		ESMORZAR	ESMORZAR
10,30 a 10,45					
10,45 a 11,00					
11,00 a 11,15	Campionat Esports Col·lectius	Preparació activitat amb FAP		CROSSFIT I CURSA ORIENTACIÓ	Preparació activitat FAP
11,15 a 11,30					ACTIVITAT AMB FAP + CURSA D'ORIENTACIÓ
11,30 a 11,45					
11,45 a 12,00	ZUMBA I SPINNING	Body Combat popular			
12,00 a 12,15					
12,15 a 12,30					
12,30 a 12,45					
12,45 a 13,00					
13,00 a 13,15	Piscina Molí Nou	Piscina Molí Nou		JOCS AIGUA	Piscina Molí Nou
13,15 a 13,30					
			L'arribada serà a les 17h		

Inici i final de les activitats

*L'organització es reserva el dret a modificar les activitats

Comencem	INSTITUT PVV	Tai-jitsu i Moixiganguers	INSTITUT PVV	LES COMES	INSTITUT PVV
Finalitzem	MOLÍ NOU	MOLÍ NOU	INSTITUT PVV	LOCAL CROSSFIT	MOLÍ NOU
NECESSARI	Pack bany (tovallola, xancles, banyador i crema solar), tovalloleta, aigua i esmorzar	Pack bany, tovalloleta, aigua, esmorzar i BICICLETA	Pack bany, bambes que es puguin mullar i embrutar, aigua, esmorzar i dinar	Pack bany i esmorzar	Pack bany i esmorzar

QUALSEVOL PROBLEMA D'ASSISTÈNCIA S'HA DE COMUNICAR AL TELÈFON 665 288 314 (via WhattsApp) O AL CORREU activat@animans.cat



ACTIVAT

ORGANITZACIÓ DE LA SETMANA

Inici i final de l'activitat

Es començarà cada dia de l'Institut Pere Vives, excepte:

- Dimarts 7 de juliol:
 - Moixiganguers: Local de Moixiganguers (Cal Tabola): C/ Sant Antoni de Baix, 106-108.
 - Budokan (Taijutsu): Carrer migdia, 95. Baixos. Vilanova del Camí.
- Dijous 9 de juliol:
 - Pavelló Municipal de Les Comes: Carrer Carles Riba, SN.

Es finalitzarà cada dia l'activitat a la piscina del Molí Nou, excepte:

- Dimecres dia 9: al tornar de la sortida el lloc d'arribada serà el mateix Institut Pere Vives.
- Dijous 10: Es finalitzarà l'activitat al local de Crossfit Igualada. Carrer Alemanya, 27B

Cada dia es començarà a les 9h del matí, i es finalitzarà a les 13,30h, excepte el dimecres dia 8 que es tornarà de la sortida a les 17h.

ACTIVITATS ESPECIALS PRIMERA SETMANA

DILLUNS 6 DE JULIOL

- SPINNING O ZUMBA A L'INFINIT
 - Anirem a les instal·lacions de l'INFINIT i els Activa'ts podran escollir entre fer Spinning o una classe de Zumba.
 - La classe anirà a càrrec dels tècnics de l'Infinit
 - Cal portar tovalloleta per la suor durant l'activitat.



DIMARTS 7 DE JULIOL

A primera hora podran escollir entre fer un taller de Moixiganguers o una Activitat de Taijutsu.

Important: Es quedarà directament allà amb bicicleta. Durant el matí ens moure'm amb bici!!



ACTIVAT

- **Taller de castellers a càrrec dels Moixiganguers d'Igualada**
 - IMPORTANT: es quedarà directament a les 9h del matí amb bicicleta al local dels moixiganguers (Cal Tabola): C/ Sant Antoni de Baix, 106-108.
 - Es realitzarà un taller d'iniciació teòrica i pràctica als castells.
 - IMPORTANT: no es poden portar samarretes de tirants, si es vol portar camisa és el més pràctic. Si algú disposa de faixa també la pot portar.
- **Taller de Taijutsu a càrrec del Budokan Vilanova Del Camí:**
 - Important: es quedarà directament a les 9h del matí amb bicicleta al Budokan: C/ Del Migdia, 95. Baixos. Vilanova del Camí.
- **Sessió magistral de Body Combat a la Plaça de Cal Font**
 - A les 11:45h anirem a Cal Font, i farem una sessió de Body Combat al mig de la Plaça a càrrec de tècnics del Gimnàs Wellness Cal Font.
 - Cal portar roba còmode per moure's

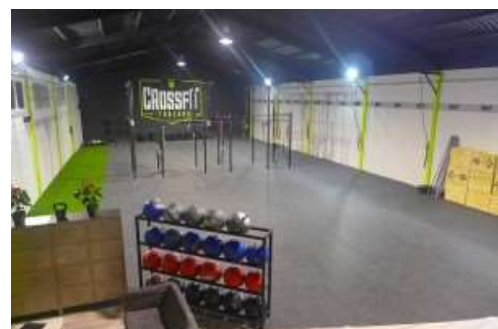
DIMECRES 8 DE JULIOL – SORTIDA DE 9H A 17H

- **Paintball “Els maquis”**
 - Anirem en autobús fins a la Pobla de Claramunt on al llarg del matí realitzarem diferents activitats i jocs de Paintball.
 - A l'acabar, dinarem i anirem a la piscina de la Pobla.
 - L'hora de tornada serà a les 17h a l'Institut.
 - Cal portar: esmorzar, dinar, aigua, pack de bany i roba còmode.



DIJOUS 9 DE JULIOL

- **Xerrada amb Roger Roca**
 - Important: Quedarem a les 9h del matí directament a les Comes. Farem la xerrada a les Sala d'actes.
- **Crossfit:**
 - Anirem al local de Crossfit on realitzarem una sessió de 60' de Crossfit.
 - Important: Finalitzarem el dia al local de Crossfit. Caldrà venir a buscar els activa'ts allà. **Carrer Alemanyà, 27B.**



ACTIVAT

DIVENDRES 10 DE JULIOL

- **Activitat amb FAP**
 - Per grups, els nois i noies de l'Activa't portaran a terme les activitats pensades i dissenyades per ells mateixos a les persones del Taller Àuria.
 - **II Cursa d'orientació Activa't – FAP.** Cursa d'orientació on s'anirà per parelles: un membre d'activa't i un membre del FAP.



ACTIVAT

SEGONA SETMANA

PROVISIONAL		SETMANA: Del 13 al 17 de juliol			
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
9,00h a 9,15	Presentació i programació de la setmana	Tai-jitsu o Ingravita	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	MOIXIS	Activitat proposada pels nois i noies
9,15 a 9,30					
9,30 a 9,45	Dinàmiques de coneixença	Esmorzar	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	ESMORZAR	ESMORZAR
9,30 a 10,00					
10,00 a 10,15	Esmorzar	Esmorzar	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	ESMORZAR	PREPARACIÓ ACTIVITAT GENT GRAN
10,15 a 10,30					
10,30 a 10,45	Preparació activitat de divendres	Pràctica de FUTBOL I VALORS amb Marc Pujol i Irina Tro	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	Xerrada Primers Auxilis	ARIAN / PARE VILASECA / SANT JORDI
10,45 a 11,00					
11,00 a 11,15	ZUMBA	Piscina Molí Nou	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	PISCINA MOLÍ NOU	PISCINA MOLÍ NOU
11,15 a 11,30					
11,30 a 11,45	Piscina Molí Nou	Piscina Molí Nou	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	PISCINA MOLÍ NOU	PISCINA MOLÍ NOU
11,45 a 12,00					
12,00 a 12,15	Piscina Molí Nou	Piscina Molí Nou	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	PISCINA MOLÍ NOU	PISCINA MOLÍ NOU
12,15 a 12,30					
12,30 a 12,45	Piscina Molí Nou	Piscina Molí Nou	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	PISCINA MOLÍ NOU	PISCINA MOLÍ NOU
12,45 a 13,00					
13,00 a 13,15	Piscina Molí Nou	Piscina Molí Nou	ACAMPADA = JOCS DE NIT + TENDES + DORMIR + PISCINA!	PISCINA MOLÍ NOU	PISCINA MOLÍ NOU
13,15 a 13,30					
		ACAMPADA: A les 19,30h a Can Roca			

INICI I FINAL DE LES ACTIVITATS

Comencem	Institut PVV	Tai-jitsu o Ingravita	ACAMPADA	LOCAL MOIXIGANGUERS	Institut PVV
Finalitzem	Molí Nou	Molí Nou	Can Roca	MOLÍ NOU	Molí Nou
NECESSARI	Pack bany (tovallola, xancles, banyador i crema solar), tovallola, aigua i esmorzar	Pack bany, aigua i esmorzar	Pack bany, bambes que es puguin mullar i embrutar, aigua, esmorzar i dinar	Pack bany i esmorzar	Pack bany i esmorzar
		ACAMPADA: tendes, sac de dormir, estores, sopar, esmorzar + pack de bany			

QUALSEVOL PROBLEMA D'ASSISTÈNCIA S'HA DE COMUNICAR AL TELÈFON 665 288 314 (via WhattsApp) O AL CORREU activat@animans.cat



ACTIVAT

ORGANITZACIÓ DE LA SETMANA

INICI I FINAL DE L'ACTIVITAT

Es començarà cada dia de l'Institut Pere Vives, excepte:

- Dimarts 14 de juliol:
 - Ingravita: Carrer de Sebastià Artés, 29.
 - Budokan (Taijutsu): Carrer migdia, 95. Baixos.
- Dijous 16 de juliol:
 - Moixiganguers: Local de Moixiganguers (Cal Tabola): C/ Sant Antoni de Baix, 106-108.

Es finalitzarà cada dia l'activitat a la piscina del Molí Nou, excepte:

- Dimecres 15 de juliol: al tornar de l'acampada quedarem al Castell de Can Roca.

ACTIVITATS ESPECIALS

DILLUNS 14 DE JULIOL

- **Classe magistral de ZUMBA**
 - Farem una sessió de 60' de Zumba al Pere Vives a càrrec dels tècnics del Gimnàs Wellness Cal Font.

DIMARTS 15 DE JULIOL

Els activa'ts podran escollir entre fer sessió de Taijutsu o una sessió d'escalada a l'Ingravita. Farem els desplaçaments en autobús i caminant.

- **Taller de Taijutsu a càrrec del Budokan Vilanova Del Camí**
 - Important: es quedarà directament a les 9h del matí al Budokan: C/ Del Migdia, 95. Baixos.
- **Taller d'escalada a l'Ingravita**
 - Durant 75' podran conèixer els fonaments i tècniques bàsiques de l'escalada amb els tècnics de l'Ingravita.
 - Important: Es quedarà directament a les 9h del matí a l'Ingravita. Carrer de Sebastià Artés, 29.
- **PROGRAMA DE FUTBOL I VALORS**
 - Anirem al Camp del Xipreret i realitzarem una sessió del Programa de futbol i valors que es porta a terme aquí a Igualada amb els seus tècnics.



ACTIVAT

- Es tracta d'un programa que fomenta l'esport vist com una eina educativa i d'inclusió.



DE DIMARTS 14 A DIMECRES 15

- **ACAMPADA:**
 - Quedarem a les 19,30h al Castell de Can Roca.
 - Des d'allà anirem caminant (aprox.15'-20'), fins a la Casa Rural "El Pont de la Vinya".
 - **A la casa acamparem amb les tendes que portin els nois i noies.** Hi ha la possibilitat de dormir a dins en cas de pluja o mal temps.
 - La casa disposa de piscina i espai per realitzar jocs de nit, i activitats dimecres al matí.
 - **IMPORTANT:** Acabarem a les 13.30h al Castell de Can Roca.



DIJOUS 16 DE JULIOL

- **Taller de castellers a càrrec dels moixigangers d'Igualada**
 - **IMPORTANT:** es quedarà directament a les 9h del matí al local dels moixigangers (Cal Tabola): C/ Sant Antoni de Baix, 106-108.
 - Es realitzarà un taller d'iniciació teòrica i pràctica als castells. Els continguts seran diferents als de la setmana anterior.
 - **IMPORTANT:** no es poden portar samarretes de tirants.
- **Xerrada de primers auxilis amb Pep Bayà**
 - Els activa'ts podran conèixer de la mà d'un professional nocions bàsiques de primers auxilis.

DIVENDRES 17 DE JULIOL

- **Activitat amb gent gran**
 - Per grups, els activa'ts realitzaran activitats amb diferents grups de gent gran de la Residència-Centre de dia Pare Vilaseca, Hospital de dia Sant Jordi i Centre de dia Arian.
 - Les activitats hauran estat preparades per ells mateixos durant la setmana.

