UNIÓ ESPORTIVA D'HORTA
C/ Feliu i Codina, 27
(08031) Barcelona
uehorta@uehorta.cat
93 427 64 79
www.uehorta.cat

una entitat amb valors

IV BASKET URBAN CAMPUS U.E D'HORTA 2016

PROGRAMA DIARI

CAMPUS

09.15 h	Tir
10.15 h	Esmorzar
10.45 h	Entrenament principal
12.30 h	Piscina
13.30 h	Dinar
14.45 h	Lliure camp de futbol (Dimarts pista poliesportiva)
15.15 h	Competicions (Tir / Habilitat / 2c2)
16.30 h	Dutxa i fi del dia

EXCELLENCE

09.15 h	Tir
10.15 h	Esmorzar
10.45 h	Entrenament principal (Rodes 2c0 fins 2c2)
12.15 h	Entrenament específic (separar per pocions en grups petits i per nivell) ús de vídeo en iPad o mòbil.
13.00 h	Piscina
13.45 h	Dutxa
14.00 h	Dinar
15.00 h	Fi del dia

URBAN BASKET CAMPUS

Aquest programa és orientatiu i pot variar en funció dels grups de treball

ENTRADA A LES INSTAL·LACIONS

Aquesta serà a les 9.00 h. del matí (excepte els nens que facin servir el servei d'acollida que ho faran per la recepció de la instal·lació) a la porta del CEM Horta del carrer Feliu i Codina, 27, de Barcelona

ACTIVITATS DIÀRIES AL WEB

Diàriament s'anirà actualitzant el web del club www.uehorta.cat amb notícies de la jornada, imatges i vídeos.

UNIÓ ESPORTIVA D'HORTA
C/ Feliu i Codina, 27
(08031) Barcelona
uehorta@uehorta.cat
93 427 64 79
www.uehorta.cat

una entitat amb valors

Quan tinguem tancat el període d'inscripció distribuirem els grups de treball i els horaris definitius. Tota aquesta informació la podreu trobar al nostre web.

DARRERA JORNADA

La darrera jornada del Campus (dijous 24 de març) serà de portes obertes pels pares. Més endavant indicarem com transcorrerà la jornada.

MATERIAL NECESSARI

INTRODUCCIÓ

És necessari portar roba esportiva. El primer dia del Campus es donarà a cada nen i nena una samarreta tècnica d'entrenament.
Tota la roba dels nens i nenes ha d'estar degudament marcada amb el seu nom i cognom .
És imprescindible portar una ampolla d'aigua plena per garantir la hidratació del nen o nena.
Els nens han de portar l'esmorzar de casa. Pot ser un entrepà o fruita, no és aconsellable portar brics ni d'altres begudes que no sigui aigua.
No està permès portar mòbils o màquines de jocs (tipus PSP). En el cas de que la portin li serà requisada i entregada al final de la jornada.
Els nens amb problemes amb el sol hauran de portar crema solar i una gorra de visera, així com qui ho consideri oportú.
En cas de necessitats alimentàries específiques ho comentarem, tot i que ja està indicat al full d'inscripció.

URBAN BASKET CAMPUS

MATERIAL

· Xancles per a la dutxa
· Peücs per la piscina (optatiu, sinó portaran les xancles)
· Casquet de piscina
· Sabó, pinta, etc..
· Ulleres piscina
· Taps per orelles (en cas de ser necessari)
· Banyador de piscina
· Tovallola de piscina
· Tovallola de dutxa
· Roba de recanvi
· Roba d'entrenament (un parell de samarretes, pantaló curt i mitjons)
· Calçat: Bambes de basquet (si en tenen) i bambes esportives per d'altres jocs
· Ampolla d'aigua plena
· Esmorzar
· Crema solar i gorra amb visera (si es considera apropiat)