



# CAMPUS DE BÀDMINTON A VILADECANS Juliol 2015

El Campus d'estiu del Club Bàdminton Viladecans va adreçat a esportistes de totes les edats amb experiència al nostre esport.

Aquest any el Campus d'estiu de Bàdminton a Viladecans te grans i nous ingredients:



- Estrenem el nou Pavelló PODIUM, una gran instal·lació modèlica amb 12 pistes de bàdminton i amb piscina interior i exterior.
- Aquest any, per primera vegada, el Campus de bàdminton estarà obert a jugadors de tots els Clubs de Catalunya.
- També, en aquesta edició, participaran entrenadors dels millors Clubs de Catalunya.

## GRUP DE TECNIFICACIÓ

- Aquest grup estarà format pels esportistes més destacats del Campus.
- Els esportistes treballaran amb els millors entrenadors.
- El grup de tecnificació farà servir volants de ploma YONEX.
- Els esportistes de tecnificació faran un treball més intensiu de tècnica, així que dedicarem menys temps a les activitats lúdiques.

## ELS ENTRENADORS DEL CAMPUS

Sara Shahhosseini  
Francesc Pi  
Sahadev Khadka

Victor Hospital  
Silvia Gascó  
Amb la col.laboració de Benjamin Caldwell

ENGLISH TEACHER:

Andrea Garzón

## DATES

Setmana 1: del 29 de Juny al 3 de Juliol.  
Setmana 2: del 6 de Juliol al 10 de Juliol.  
Setmana 3: del 13 de Juliol al 17 de Juliol.

## HORARIS

Dilluns a divendres: De 9:00 h a 17:00 h

## PREUS

	Grup tecnificació	Grup iniciació i perfeccionament
Dues setmanes	195 €	150 €
Tres setmanes	275 €	200 €

10 % de descompte als germans

## INCLOU:

- 3 sessions d'entrenament diari de bàdminton amb entrenador de primer nivell
- Entrenament de la condició física específica del bàdminton
- Piscina interior i exterior
- Samarreta del campus
- Volants de ploma i plàstic YONEX



## L'horari d'un dia de campus és:

HORARI		ACTIVITAT
9:00 h	9:30 h	Inici de l'activitat. Exercicis i jocs d'escalfament
9:30 h	10:30 h	1r. entrenament de bàdminton
10:30 h	11:00 h	Esmorzar
11:00 h	11:45 h	Piscina / xerrada tècnica
11:45 h	13:45 h	2n. entrenament de bàdminton
13:45 h	14:00 h	Estiraments i dutxes
14:00 h	15:00 h	Dinar i temps lliure

## OPCIONAL:

### Dinar i entrenament de tarda

**50 € setmanals**

Dinar casolà fet al restaurant del pavelló PODIUM (no és càtering)

HORARI		ACTIVITAT
14:00 h	15:00 h	Dinar i temps lliure
15:00 h	16:30 h	Torneig i partits d'entrenament
16:30 h	16:45 h	Estiraments
16:45 h	17:00 h	Dutxes i fi de la jornada

### English Class

**25 € setmanals**

També podreu fer una hora d'anglès diària, ja que tindrem una professora d'anglès amb nosaltres al Campus. Farem grups de nivell molt reduïts (5 persones), però oblidat de prendre apunts, només xerrar.

**Inscripció:** A partir del 4 de Maig.

- Full inscripció:
  - Per correu-e: [badviladecans@gmail.com](mailto:badviladecans@gmail.com)
  - Per telèfon: 677 533 780
  - Més informació a: [www.clubbadmintonviladecans.org](http://www.clubbadmintonviladecans.org)
- col·labora



visita la web [clubbadmintonviladecans.org](http://clubbadmintonviladecans.org)



visita el blog

[clubbadmintonviladecans.blogspot](http://clubbadmintonviladecans.blogspot)

<http://www.podiumviladecans.cat/>