

CLUB ESQUÍ LA COMA

Temporada 2009-2010



ÍNDEX

- Prestacions
- Tarifes
- Calendari
- Activitats Estiu
- Promoció hivern 2009-2010
- Protocol

El Club d'Esquí La Coma proporciona als seus socis tota mena d'activitats. Els socis poden gaudir tant d'avantatges esportius com socials, tant per grans com per petits, tant a l'hivern com a l'estiu.

El Club d'Esquí La Coma té en compte les circumstàncies que es viuen avui dia, les dificultats de la societat i les necessitats de cada persona. Deixem que els nostres socis comparteixin les seves inquietuds, proposin les seves idees i col·laborin amb nosaltres.

Durant la temporada hivern s'ofereixen tota mena de programes, ajustables a les condicions de cadascú. Deixem triar quin cap de setmana voleu pujar sense haver de perdre les hores pagades, ens adaptem als horaris que us convenen.

- Curset debutants
- Programa 32h
- Programa 60h
- Programa temporada
- Competició
- Curset reciclatge adults

Per altre banda, ser soci us permet la tramitació d'assegurances i llicències a través del club.

- Targeneu
- Llicències de competició tant catalana com estatal o internacional.

Ahora, durant la temporada d'estiu podeu gaudir de les nostres activitats socials, de la ruta de les ermites, de l'astrocaminada, de rutes en BTT, de visites culturals, etc.

Entra a formar part del nostre Club i informa't de la resta d'avantatges! Desitgem compartir amb vosaltres tots aquests moments.

T'hi esperem!

FITXA INSCRIPCIÓ SOCI TEMPORADA 2009-2010

REGISTRE ENTRADA:

DATA

DADES PERSONALS

Nom i cognoms	DNI
Adreça	
Població	Codi postal
Comarca	
Telèfon	
Correu electrònic	Data naixement

DADES BANCÀRIES

Denominació Entitat Bancària	Cod. Banc	Oficina	Compte
Adreça		Població	
Nom titular		D.N.I.	

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Curset debutants | <input type="checkbox"/> Programa competició infantil |
| <input type="checkbox"/> Programa 32 h | <input type="checkbox"/> Programa competició màster |
| <input type="checkbox"/> Programa 60 h | <input type="checkbox"/> Reciclatge adults |
| <input type="checkbox"/> Programa 172 h | <input type="checkbox"/> Altres |

Firma

Totes aquestes activitats son orientatives i el Club té dret a modificar, canviar o anul·lar-les per motius de participació o per motius interns.

REQUISITS BÀSICS DE NIVELL I EDAT PER PROGRAMES ESQUÍ:

L'edat mínima d'iniciació és de 4 anys. Tanmateix, per grup debutants, el club es reserva l'última paraula en funció de les condicions físiques del menor.

Pels programes de 32-60-172h, es demana un nivell mínim d'auto-d'autosuficiència. Entenem per autosuficiència que el nen sàpiga posar-se i treure's els esquís, que sàpiga agafar els remuntadors sense dificultat i que pugui seguir el ritme del grup d'entrenament.

Per corredors de competició es demana una edat mínima de 7 anys i un nivell acceptable d'esquí.

COMPORAMENT BÀSIC D'ENTRENAMENTS

- Portar material adequat i fer ús obligatori del casc. També és recomanable la tortuga.
- Tenir i portar forfait, llicència federativa (Targeneu) i carnet de soci.
- Respectar els horaris en el punt de trobada. Imprescindible puntualitat.
- Tenir actitud positiva davant l'entrenament, respectant als seus companys, entrenadors, esquiadors i treballadors de l'estació.
- Es recomana que el nen porti algun aliment per poder menjar durant la parada de descans per tal d'evitar l'entrada a la cafeteria (sempre i quan les condicions meteorològiques no siguin adverses).
- Es recomana que els nens menors de 7 anys duguin escrit a algun lloc el telèfon dels pares per poder posar-nos en contacte en qualsevol moment.
- S'ha d'evitar la presència activa dels pares durant els entrenaments per tal de no intervenir en el treball dels entrenadors i la concentració dels nens.
- Els pares, familiars o amics, no podran endur-se a cap nen durant l'entrenament sense previ avís a l'entrenador.

La Junta Directiva, els tècnics i tots els col·laboradors vetllem pel correcte funcionament dels programes, la satisfacció dels socis, l'aprenentatge i la diversió de tots vosaltres.

Que oferim?

- CURSOS D'ESQUÍ
 - DEBUTANTS
 - PACK 32h
 - PACK 60h
 - PACK TEMPORADA
 - RECICLATGE ADULTS
- ACTIVITATS INFANTILS AL LOCAL SOCIAL
- TRAMITACIÓ ASSEGURANÇA NEU (Targeneu)
- DESCOMPTES
 - 3 € EN FORFET DIA ADULT
 - 15% MATERIAL ESQUÍ INTERSPORT
 - 10% ROBA INTERSPORT
- SORTIDES PER L'ENTORN DE LA VALL DE LORD
 - EXCURSIONS
 - CAMINADES
 - SORTIDES BTT
 - SENDERISME
- TALLERS INFANTILS, CONFERÈNCIES I PARTICIPACIÓ A DIFERENTS CONCURSOS PER GRANS I PETITS
- ACTIVITATS D'OCI PER TOTS ELS PÚBLICS AL LLARG DE TOT L'ANY
- SORTIDES PER LA PRÀCTICA D'ESPORTS D'AVENTURA



**c.e.
La
Coma**

FES-TE SOCI!!!

CLUB ESQUÍ LA COMA

Carretera Tivissa, s/n (PISCINA DE LA COMA)
25284 La Coma i La Pedra (Lleida)

Telèfon: 654-978-287
Correu: clubdesquilacoma@ymboo.es
Web: http://clubdesquilacoma.blogspot.com/

TARIFES:

- ADULTS (majors a 12 anys)	15€
- INFANTIL (menors de 12 anys)	12€
- MENOR (menors de 3 anys)	-

EN UN ANY
HEM DOBLAT
NOMBRE DE
SOCIS!
ARA NOMÉS
HI FALTES
TU

ACTIVITAT DURANT TOT L'ANY PER GRANS I PETITS

TARIFES 3

ACTIVITATS MENSUALS

MAIG	SOPAR SOCIAL
JUNY	ESPORTS AVENTURA SORTIDA BTT
JULIOL	II RUTA DE LES ERMITES CAP DE SETMANA COSTA BRAVA
AGOST	TALLER INFANTIL I ASTROCAMINADA
SETEMBRE	SORTIDA CULTURAL
OCTUBRE	CAÇADOR DE BOLETS
NOVEMBRE	FESTA DIA DEL CLUB!!!

ACTIVITATS INFANTILS FEBRER-ABRIL

Taller de manualitats

Festa de carnaval

Taller de pintura

ACTIVITATS SOCIALS MARÇ-ABRIL

- CURSA SOCIAL
- SOPAR SOCIAL
- SORTIDA ESQUÍ NÒRDIC A TUIXENT
- PUJADA AMB RAQUETES AL PEDRÓ

CONCURSOS

- Concurs de fotografia (TOTS)
- Concurs de disfresses (TOTS)
- Concurs de pintura (INFANTIL)

PROGRAMES ESQUÍ

EN CAP CAS OBLIGUEM A COMPETIR.

L'objectiu principal de tots els programes es la diversió de petits i grans.

CURSET DEBUTANTS

Destinat a aquells nens i nenes que volen tenir el seu primer contacte amb aquest esport, a tots aquells que volen iniciar-se al món de l'esquí.

PROGRAMA 32—60— 172h Vine a esquiar quan vulguis!

Programes a escollir en funció de la disponibilitat de cada persona. Els grups es distribueixen en funció de l'edat i el nivell d'esquí.

RECICLATGE ADULTS Organitzem curssets a la vostra mida

Destinat a aquelles persones que porten anys sense esquiar i que volen adaptar-se a l'evolució dels esquís carving, perfeccionar el seu nivell esquí.

PROGRAMA—COMPETICIÓ INFANTIL NOVETAT!

Destinat a aquells nens i nenes, Infants i Juvenils que volen superar-se i entrenar amb pals. Gaudiran d'un circuit de curses amb molt bon ambient i s'ho passaran genial!

PROGRAMA—COMPETICIÓ MÀSTERS NOVETAT!

Destinats a tots aquells veterans que volen formar un grup d'entrenament organitzat. Programa que inclou preparació física, tècnica i psicològica.

ORGANITZAREM UNA CURSA PER TOTS ELS ALEVINS DEL SOLSONÈS!**CONFERÈNCIES I TALLERS**

Pràctica primers auxiliis

La seguretat a les pistes d'esquí

Xerrada sobre perill allaus

Taller material esquí

La protecció ocular