

# Club Atlètic Igualada

## Sempre fent... un salt endavant!



### Club Atlètic Igualada molt + que atletisme

El 12 de setembre comença la nova temporada 2018-2019 i com no pot ser de cap altra manera, carregada d'il·lusió i amb l'energia positiva necessària per afrontar una temporada amb molts reptes esportius.

Al CAI ens agrada el moviment, el joc i l'esport. Aquestes tres paraules són sinònimes de salut, diversió i educació. A l'escola del CAI no fem cap tipus de selecció de nivell i tots els nois i noies tenen cabuda. Per aquest motiu diem que no s'ha de tenir por a l'atletisme i al triatló. Us animem a fer una prova i a conèixer-nos. Durant la segona quinzena de setembre farem portes obertes per provar l'escola esportiva i realitzar les inscripcions. A més a més, enguany podrem gaudir del nou mòdul cobert que ens permet disposar d'un nou espai per entrenar proves tècniques així com també entrenar a cobert els dies de pluja o de baixes temperatures.

### Una escola consolidada

Tot i que el resultat esportiu no és per nosaltres el més important ni el que més valorem, el cert és que gràcies als resultats esportius de la darrera temporada -medalles i podis-, al nombre de llicències i participació a les diverses competicions, ens hem consolidat com una de les 3 millors escoles de Catalunya sent el nostre, un model de referència en la formació de joves esportistes.

A nivell absolut, el primer equip del CAI segueix entre els millors de Catalunya competint a la màxima categoria. Molts atletes del primer equip es van iniciar a l'escola esportiva. Per tant creiem que l'escola del club assenta les bases dels atletes del futur.

## Autorització pare/mare o tutor/a:

En/Na \_\_\_\_\_

amb DNI \_\_\_\_\_

autoritza al seu fill/a a assistir a l'activitat sol·licitada, segons les condicions establertes. Amb aquesta autorització, permet que en cas d'extrema urgència es prenguin les decisions medicoquirúrgiques que fossin necessàries, sota direcció facultativa.

Tanmateix, el sotasignat declara que la persona inscrita, no presenta cap dificultat per realitzar activitat física i esport en grup.

Signatura pare/mare o tutor/a:

Igualada, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_

## Butlleta d'inscripció. CAI 2018-2019

Nom	Cognoms	DNI
Data de naixement	Correu electrònic	Telèfon
Adreça	Població	C.P.
Nº Cat Salut (10 números)		

### Dades bancàries

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Marca amb una "x" la modalitat/s d'escola/es que realitzarà :      Atletisme       Triatló

Marca amb una "x" els dies que assistirà a l'escola esportiva CAI

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Divendres

En el primer rebut s'inclourà un suplement de 50€ en concepte de llicència, assegurança mèdica i esportiva i equipació. El pagament es realitzarà trimestralment d'octubre a juny, ambdós inclosos. Quedant el mes de setembre gratuït. El nombre d'alumnes per dia i categoria serà limitat, per tant, l'acceptació de les inscripcions es farà per ordre de recepció. S'admetran totes les inscripcions. Durant la resta del mes de setembre es podran realitzar inscripcions però ja no podrem assegurar ni places ni dies. Recordem que del 13 al 31 de setembre realitzem portes obertes perquè tots els nens que ho desitgin puguin assistir a entrenaments per provar i conèixer l'escola.



## L'atletisme com a esport referent

L'atletisme és un esport que té el seu fonament en el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques com són: caminar, córrer, saltar, girar o llançar. Habilitats que són també la base motriu de la resta d'esports.

L'escola esportiva del Club Atlètic Igualada, els hi ofereix un programa d'activitats dirigides a millorar i enriquir el bagatge motriu del seu fill/a, amb una proposta específica per a cada edat però amb un objectiu comú: treballar els valors positius d'aquest esport com són l'esperit de superació, la perseverança, l'autoestima o el respecte entre d'altres. Per descomptat des d'una vessant pedagògica i educativa guiada pels tècnics.

L'objectiu principal és que els nostres atletes se superin dia a dia, millorin les seves condicions atlètiques i que els beneficis d'aquest treball tinguin una extrapolació en la seva vida quotidiana.

## T'agrada córrer, nedar i anar amb bicicleta?

L'escola de triatló també es va fent gran i enguany engegarem la nostra quarta temporada. D'aquesta manera els més joves tenen l'oportunitat de conèixer i practicar aquesta modalitat.

La finalitat és promoure el triatló i el duatló entre els nens i nenes de la comarca. Creiem que la millor manera de treballar els diferents aspectes tècnics és en grup per poder millorar i aprendre els uns dels altres.

L'escola de triatló comença a la categoria sub 12 i fins a la categoria sub 18.

## Horaris escola d'atletisme. Inici de l'escola esportiva: 12 de setembre

### Categoria prebenjamí (2012-2013-2014) i categoria sub 10 (2010-2011)

Dies: dilluns, dimecres i divendres  
Horaris: de 17:45h a 19:15h

sessions / setmana	preu / mes
1	35€
2	39€
3	41€

### Categoria sub 12 (2008-2009) i categoria sub 14\* (2006-2007)

Dies: dilluns, dimarts, dimecres i divendres  
Horaris: de 17:45h a 19:15h

*\*Els atletes de la categoria sub 14 hauran d'assistir a un mínim de 2 dies a la setmana. Si només es disposa d'un dia a la setmana, només es podrà escollir el divendres.*

sessions / setmana	preu / mes
1	37€
2	41€
3	44€

### Categoria sub 16 (2004 i 2005) i categoria sub 18 (2003-2002)

Dies: dilluns, dimarts, dimecres i divendres  
Horaris: de 19:00h a 20:30h

sessions / setmana	preu / mes
1	41€
2	43€
3 o 4	45€

## Horaris escola de triatló. Inici de l'escola esportiva: 13 de setembre

### Categories: aleví, infantil, cadet, juvenil i júnior (del 2007 al 1999)

#### Entrenaments dirigits per:

Tres entrenadors especialitzats cadascun d'ells en la seva especialitat: natació, ciclisme i atletisme.

Els alumnes de l'escola de triatló podran complementar el seu entrenament, si ho desitgen, amb algun dia més a l'escola d'atletisme al preu de 3€ per sessió/mes

#### Entrenaments. Preu / mes: 54€

1 sessió de running i bicicleta. Dimarts a l'estadi atlètic: 19:00 a 20:30h

2 sessions de natació. Dijous de 19h a 20h (Infinit, pendent de confirmació segons inscripcions) i dissabtes de 13:30h a 14:30h aproximadament. Piscina de Les Comes.

[www.clubatleticigualada.com](http://www.clubatleticigualada.com) • connecta-t'hi!



Horaris d'atenció i informació Escola Esportiva: dilluns, dimarts, dimecres i divendres de 17:30h a 19:30h

Adreça: c. de l'estadi s/n. 08700 Igualada · Telèfon: 934 089 147

E-mail Atletisme: [escolaesportiva@clubatleticigualada.com](mailto:escolaesportiva@clubatleticigualada.com)

E-mail Triatló: [escolatriatlo@clubatleticigualada.com](mailto:escolatriatlo@clubatleticigualada.com)