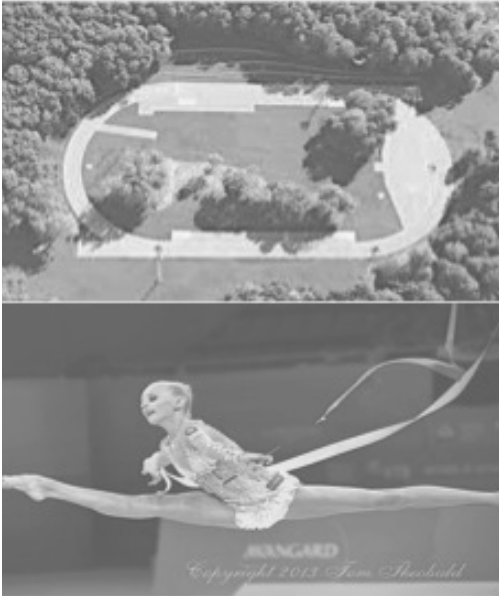




Secció d'Atletisme  
Club Muntanyenc Sant Cugat

AT-2025



ACTIVITAT **COLÒNIES ESPORTIVES DE SETMANA SANTA:  
RÍTMICA- ATLETISME**

DATES **SORTIDA DILLUNS 14 D'ABRIL I TORNADA 16 AL VESPRE**

LLOC **CASA DE COLÒNIES EL ROURELL**  
Rurambit, S.L.  
LA VALL D'EN BAS - GARROTXA (Girona)  
650430798 - 686414113  
[info@elrourell.com](mailto:info@elrourell.com)  
[www.ambitrural.cat](http://www.ambitrural.cat)

PREUS **SOCIS 130€**  
**NO SOCIS 145€**

## Cronograma d'activitats

### Dilluns 14 d'abril:

- 9h: Sortim en autocar de la pista de la Guinardera a Sant Cugat.  
11:30h: Arribem a la casa de colònies El Rourell (La Vall d'en Bas). Distribució de les habitacions. Coneixement i familiarització amb l'entorn.  
13h: Dinar  
14-16h: Lliure  
16-20h: Olimpíada multiesportiva (futbol, bàsquet, velocitat, voleï...)  
20-20:30: Dutxa i descans  
20:30h: Sopar  
21:30-22:30: Joc de nit, xerrades i vídeos tècnics  
23h: A dormir

### Dimarts 15 d'abril:

- 9h: Esmorzar  
10h: Sortida en bicicleta fins a la pista d'atletisme d'Olot i fins al poliesportiu d'Olot (rítmica).  
11h: Competicions d'atletisme a la pista d'Olot. Velocitat, llançament, fons, relleus, salts, etc. Sessió de rítmica al poliesportiu.  
13h: Dinar  
14-15h: Descans  
15-18h: Excursió en bicicleta pel carrilet Olot-Girona.

18-20h: Descans i dutxa  
20:30h: Sopar  
21:30-22:30: Joc de nit i col·loqui tècnic  
23h: A dormir

### Dimecres 16 d'abril:

9h: Esmorzar  
10h: Excursió a peu pels voltants de la Vall d'en Bas.  
13h: Dinar  
14-16h: Descans  
16-18h: Tornada a Sant Cugat. Arribada a les 18h a la pista de la Guinardera.



**Secció d'Atletisme**