



DOSSIER TEMPORADA 2020/2021

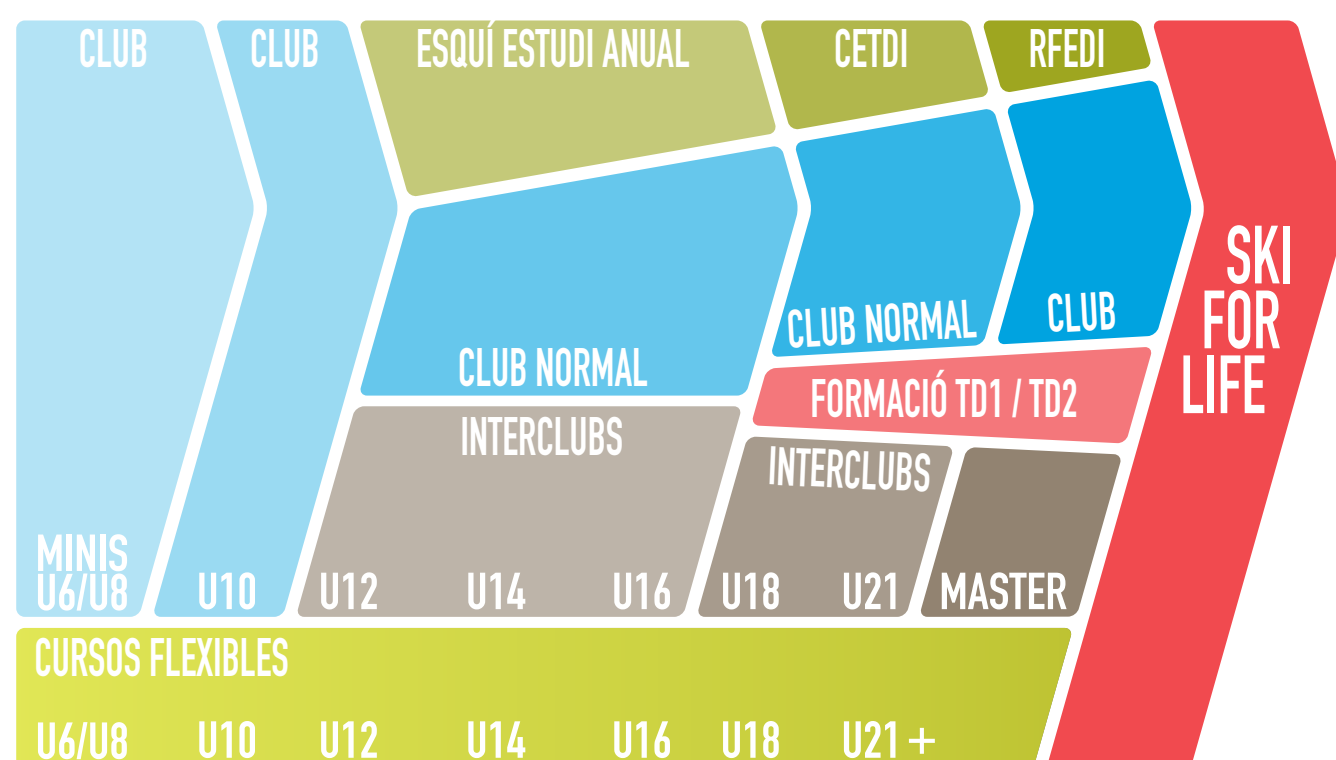
ELITECERDANYA.com
CLUB D'ESQUÍ

Índex

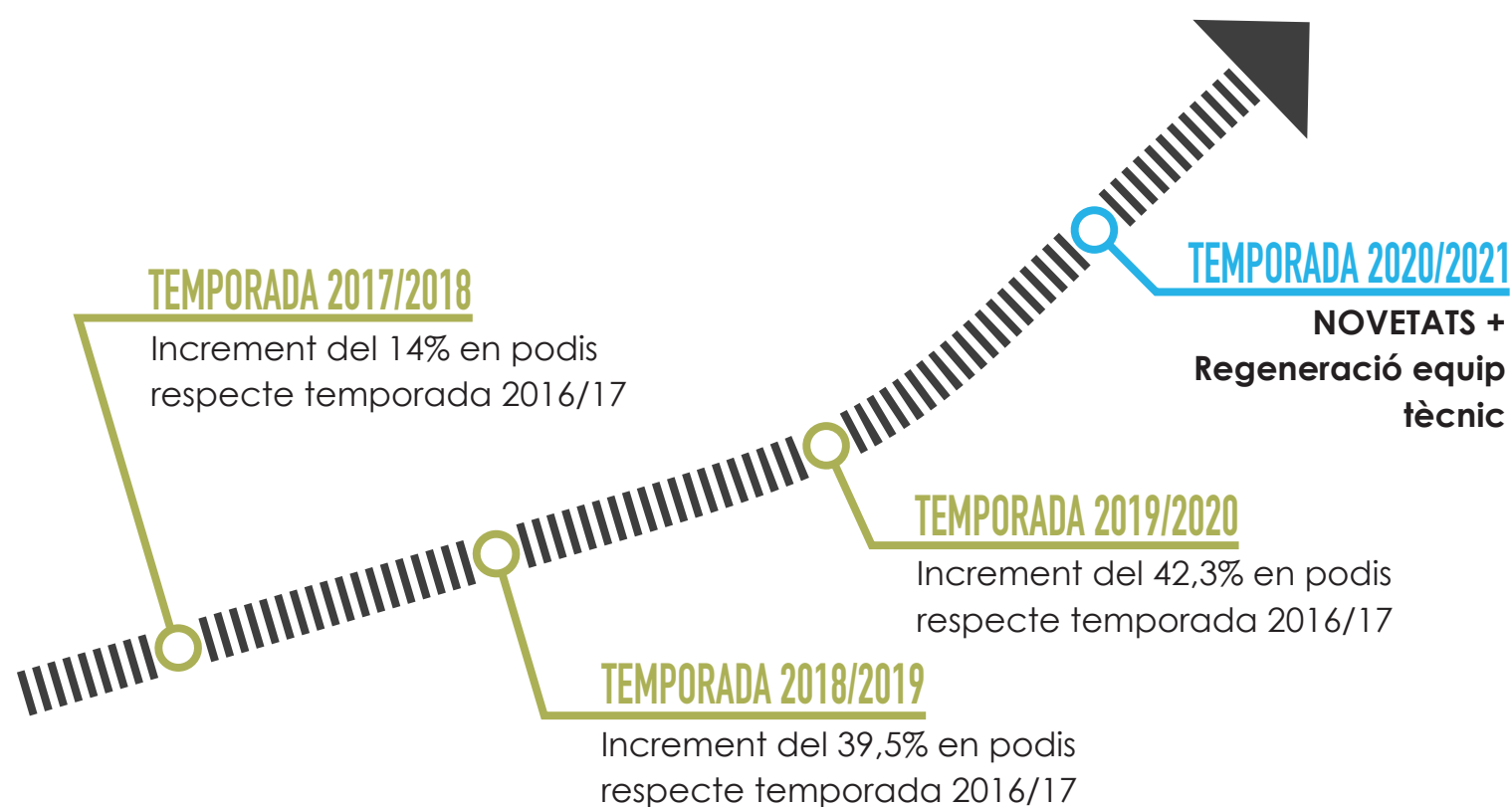
- 1 **Projecció del club**
- 2 **Temporada**
- 3 **Altres opcions**
- 4 **Cursos flexibles**
- 5 **Curs per a mares i pares**
- 6 **Descomptes i formes de pagament**
- 7 **Devolucions**
- 8 **Assegurances**
- 9 **Equipacions**
- 10 **Esquí estudi**
- 11 **Formació TD1 i TD2**
- 12 **Pretemporada**

Projecció del club

El club, en les darreres temporades ha **aconseguit ampliar la massa social** del club, eixamplant la base en les categories de minis i especialment amb el grup de debutants, passant per totes les categories i consolidant la part més alta de la piràmide amb corredors d'U18 i U21. Tanmateix hem tornat a gaudir d'una **secció de grups flexibles molt nombrosa** i amb un seguit de propostes addicionals per tal de fer més atractiva d'aquesta secció en l'àmbit social.



Tota aquesta empenta s'ha traduït també en millors resultats assolits els quals volem reflectir en el següent gràfic:



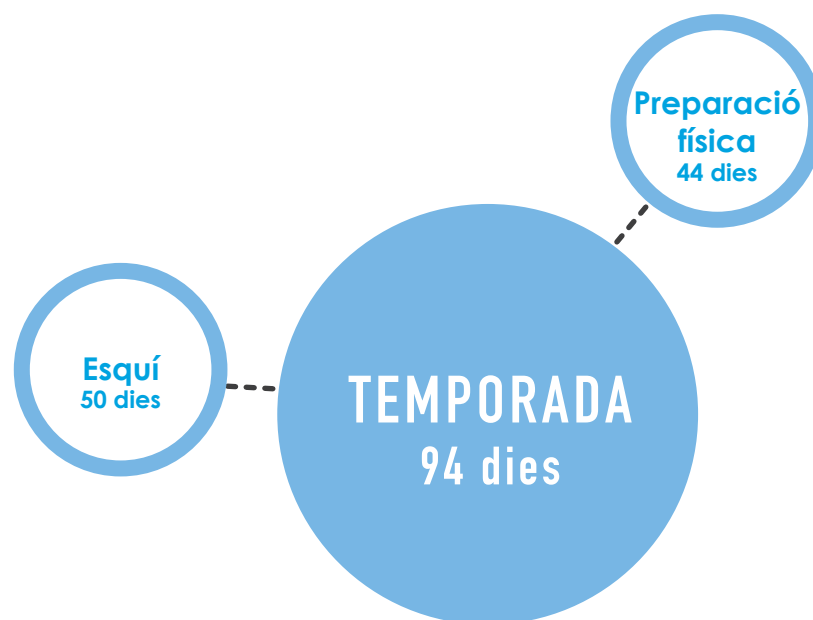
Temporada | 2



ELIT CERDANYA

Temporada 2020/2021

La temporada té una durada de **50 dies d'esquí** segons el calendari marcat amb horari de 9 h a 14 h, més **44 dies d'entrenament físic** amb horari de 10 h a 13 h, que fan un **total de 94 dies** d'entrenament per temporada.



- Si l'estació de Masella obre abans del 28 de novembre, es cobrarà un extra de 15 euros per dia d'entrenament.
- En cas de no poder esquiar un dia del calendari establert, es realitzaran activitats alternatives.

Tarifes

Quotes socis

- | | |
|-------------------------------|---------|
| • INDIVIDUAL | 70 € |
| • INDIVIDUAL FLEXIBLE | 50 € |
| • FAMILIAR | 175 € |
| • TRAMITACIÓ FORFAIT NO SOCIS | Gratuit |

Curs minis i U8 (3-7 anys)

- | | |
|---|-------|
| • Curs complet (50 dies de 5h/dia) | 695 € |
| • Mig curs MINIS 2 i 3 (25 dies de 5h/dia)* | 400 € |
| *preus en base a un mínim de 5 alumnes | |
| • Debutants | 695 € |

Curs competició

- | | |
|---|---------|
| • Curs Complert (preu per temporada)
(U10, U12, U14, U16, U18, U21 i Interclubs) | 1.125 € |
|---|---------|



ELIT CERDANYA

Desplaçaments i curses (competició)

- Les inscripcions en curses sense desplaçament es carregaran al compte del soci la setmana de la inscripció.
- Les curses amb desplaçament es carregaran al compte del soci la setmana posterior a la carrera. Prèviament s'haurà enviat un correu electrònic amb el detall del TOTAL de les despeses de la carrera (inscripció, hotel, entrenador, furgoneta, etc.) que es dividirà pel nombre de corredors que s'hi han desplaçat.
- El club es reserva la possibilitat de subvencionar desplaçaments que tinguin un cost elevat.

Transport per desplaçaments

- Preu per desplaçament sense pernoctació 20€
- Preu per desplaçament amb pernoctació 50€

Altres activitats socials del club

- Baixada de torxes.
- Patge reial.
- Sortida nocturna d'esquí de muntanya familiar a Costa Rasa (La Molina).
- Cinema per a Minis i Alevins.
- Sortida de patinatge sobre gel.
- Botifarrada popular o paella.
- Carrera social.
- Sortida partit d'hoquei sobre gel.

Totes aquestes activitats poden ser modificades o ampliades segons l'evolució de la temporada 2020/2021.



E.I.T. CERDANYA

CALENDARI 2020 2021



Juny

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juliol

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LES DEUX ALPES I
7 dies d'esquí

LES DEUX ALPES II
7 dies d'esquí

Agost

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOST I
5 dies de físic

AGOST II
5 dies de físic

AGOST III
5 dies de físic

AGOST IV
5 dies de físic

Setembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SNOWZONE
4 dies d'esquí

Octubre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LES DEUX ALPES III
9 dies d'esquí

LES DEUX ALPES IV
5 dies d'esquí

Novembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PRETEMPORADA

1 Estatges esquí 1 Estatges preparació física 1 Físic caps de setm



ELIT CERDANYA

CALENDARI 2020 2021



Novembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Desembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

TEMPORADA



E.I.T. CERDANYÀ

Altres opcions

Aquestes opcions són un **complement del curs de competició** per tal d'oferir més dies d'entrenament durant la temporada i requereixen contractar i fer la temporada 2020/2021 sencera.

INTENSIU
DIVENDRES
19 dies

INTENSIU
DISSABTES
12 dies per
la tarda

DIES ÈXTRES
Qualsevol dia

Intensiu divendres

Aquest intensiu és un paquet d'entrenaments complementaris al curs de competició que realitzem els divendres per tal de completar la temporada.

Aquest intensiu consta de **19 matins i tardes** segons calendari establert que, amb la temporada normal, sumen 69 dies d'entrenaments d'esquí i 44 dies de preparació física. Per tant, tenim un total de **113 dies d'entrenament**.

Horaris

- | | |
|----------------------|---|
| • Matins de 9 a 14h | Entrenaments a pistes |
| • Migdia | Dinar a pistes (No inclòs) |
| • Tardes de 15 a 17h | Esquí a pistes, Coaching, Videocorreccions, ... |

Tarifes

- | | |
|---|---------|
| • Curs Competició + Intensiu divendres
(U10, U12, U14, U16, U18, U21 i interclubs) | 1.500 € |
|---|---------|



ELIT CERDANYA

CALENDARI 2020 2021



Novembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Desembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

INTENSIU DIV



ELIT CERDANYA

Intensiu dissabtes

Aquest intensiu és un paquet d'entrenaments complementaris al curs de competició que realitzem els dissabtes per tal de completar la temporada.

Aquest intensiu consta de **12 tardes** segons calendari establert (el calendari es facilitarà un cop surti el calendari oficial de curses) que, amb la temporada normal, sumen 62 dies d'entrenaments d'esquí i 44 dies de preparació física. Per tant, tenim un total de **106 dies d'entrenament**.

Horaris

- Matins de 9 a 14h Entrenament normal del dissabte
- Migdia Dinar a pistes (No inclòs)
- Tardes de 15 a 17h Entrenament extra d'esquí

Tarifes

- Curs Competició + Intensiu dissabtes 1.325 €
(U10, U12, U14, U16, U18, U21 i interclubs)

Dies extres

El club també ofereix la possibilitat d'entrenar tots els dies que tingueu disponibilitat per entrenar sempre que s'avisí amb prou temps per a poder organitzar-ho.

Tarifes

- Dia extra d'entrenament 25 € per dia i corredor



ELIT CERDANYA

Curs setmana blanca

Aquest curs està dirigit a tots aquells socis que vulguin aprofitar la setmana blanca de les escoles per entrenar i seguir millorant.

Tarifes

- 5 dies d'esquí de 5h (grups de 4 persones) 150 €
- Jornada completa amb tardes 200 €



ELIT CERDANYA

Cursos flexibles

Aquests estan dirigits a totes les categories i són cursos que, sobre un calendari de 35 dies, es poden escollir els dies que es vulgui. Important consultar les condicions d'ús dels cursos.

L'inici dels cursos és el 19 de desembre de 2020 i la data de finalització el 28 de març de 2021.

Tarifes

- | | |
|---------------------------|-------|
| • Flexible 8 dies (40h)* | 245 € |
| • Flexible 10 dies (50h)* | 295 € |
| • Flexible 12 dies (60h)* | 345 € |
| • Flexible 14 dies (70h)* | 395 € |
| • Flexible 16 dies (80h)* | 445 € |
| • Flexible 18 dies (90h)* | 495 € |

Aquests cursos inclouen la Carrera Social del Club i altres activitats extres.



E.I.T. CERDANYÀ

CALENDARI 2020 2021



Novembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Desembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

CURS FLEXIBLE



ELIT CERDANYA

Curs de tecnificació per a mares i pares

Aquest curs està dirigit a les mares i pares del club que vulguin entrenar, millorar el seu nivell d'esquí i/o competir a la categoria de Màsters.

Tarifes

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| • 12 dies (2,5h x dia) | 230 € |
| • 15 dies (2,5h x dia) | 285 € |
| • 16 dies (2,5h x dia) | 300 € |
| • 25 dies (2,5h x dia) Competició | 450 € |



ELIT CERDANYA

Descomptes

El club ofereix descomptes sempre que es compleixi alguna de les següents condicions. Aquests descomptes no són acumulables.

- | | |
|--------------------|--|
| • Família nombrosa | 25% a partir del 3r fill
50% a partir del 4t fill |
| • Residents | 15% |

Formes de pagament

El club ofereix la possibilitat de pagar mitjançant l'abonament de la totalitat a través de transferència bancària o bé mitjançant domiciliació bancària segons queda establert a continuació:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| • Quota de soci | 1 d'agost del 2020 |
| • Assegurança o Llicència | 1 d'agost del 2020 |
| • Forfets de temporada | 1 de novembre del 2020 |
| • Primera Quota Curs temporada | 1 d'Octubre de 2020 (50%) |
| • Segona Quota Curs temporada | 1 de Desembre de 2020 (50%) |
| • Curs Temporada 50% | 1 de novembre del 2020 |
| • Curs Flexible | En el moment de contractar-lo |



ELIT CERDANYA

Devolició cursos per lesió

Es retornarà el 40% del curs en un abonament per temporada per lesions justificades abans del dia 6 de gener del 2021.

El forfait es retornarà en un abonament de la totalitat per a la següent temporada segons data de lesió seguint la política de l'estació de Masella per aquest any.

Devolició cursos per COVID-19

En cas de suspensió parcial o total per COVID-19 de l'activitat del club durant la temporada d'esquí per força major en l'àrea sanitària que afecti les estacions hivernals de Masella i La Molina, i que obligui al tancament de les mencionades estacions, el club compensarà als socis de la següent manera:

De la totalitat de l'import pagat pel curs d'esquí es deduirà un 35% per cobrir les despeses generals del club i del 65% restant es dividirà pels 50 dies contractats i s'abonarà el dia 1 de juny els dies no realitzats per la suspensió de la temporada per causa major per la COVID-19.



ELIT CERDANYA

Llicències Estatal i Catalana

Llicències amb cobertura de fora pista dins del marc de les instal·lacions de totes les estacions d'Esquí del món.

Període de cobertura: De l'1 de juny de 2020 al 31 de maig de 2021

Assegurança Targeneu

Assegurança pels incondicionals de la neu amb cobertura mundial amb rescat, primera cura i fora pista.

Esports coberts mundialment: Esquí Alpí, Esquí de Fons, Telemark, Freeski, Surf de Neu, Trineu amb Gossos, Pulca Escandinava, Canicròs, Hoquei Gel, Patinatge Artístic, Cúrling, Short Track.

Període de cobertura: De l'1 de juny de 2020 al 31 de maig de 2021

Assegurança Multirisc

Assegurança pels amants dels esports a l'aire lliure amb cobertura mundial i seguiment de la lesió, tant en els esports d'estiu com en els d'hivern.

Esports coberts mundialment: Esquí Alpí, Esquí de Fons, Telemark, Freeski, Surf de Neu, Trineu amb Gossos, Pulca Escandinava, Canicròs, Esquí de muntanya, Raquetes de neu, Cúrling, Alpinisme, Excursionisme, Senderisme, Bicicleta de muntanya, Escalada, Espeleologia, Campaments d'iglú, Raids de muntanya, Descens de barrancs, Marxes i Campaments.

Període de cobertura: De l'1 de juny de 2020 al 31 de maig de 2021.

* **Assegurances familiars:** Poden acollir-se un màxim de dos adults i els nens han de ser menors de 18 anys. Tots han de formar part de la mateixa unitat familiar (és a dir: tiets, avis, cosins no es consideren pack familiar).



ELIT CERDANYA

Tarifes assegurances

• Llicència Individual Estatal	232 €
• Llicència Individual Catalana	148 €
• Targeneu Individual Adult	62 €
• Targeneu Individual Infantil	40 €
• Targeneu Familiar 3*	136 €
• Targeneu Familiar 4*	148 €
• Multirisc Individual Adult	131 €
• Multirisc Individual Infantil	71 €
• Multirisc Familiar 3*	306 €
• Multirisc Familiar 4*	346 €



ELIT CERDANYA

Equipacions

Les equipacions del club són obligatòries a partir d'U10, tant l'equipació de pistes com la de físic i aquesta s'ha de portar a pistes i a tots els desplaçaments i físics organitzats pel club.

Tarifes equipacions

• Softshell nen	110 €
• Softshell adult	115 €
• Mono competició nen	285 €
• Mono competició adult	370 €
• Anorac nen	210 €
• Anorac Adult	235 €
• Pantaló nen	130 €
• Pantaló Adult	140 €
• Dessuadora nen	30 €
• Dessuadora Adult	40 €
• Pantaló Xandall nen	23 €
• Pantaló Xandall Adult	33 €
• Mascareta COVID-19 (Una gratuïta per corredor)	12 €



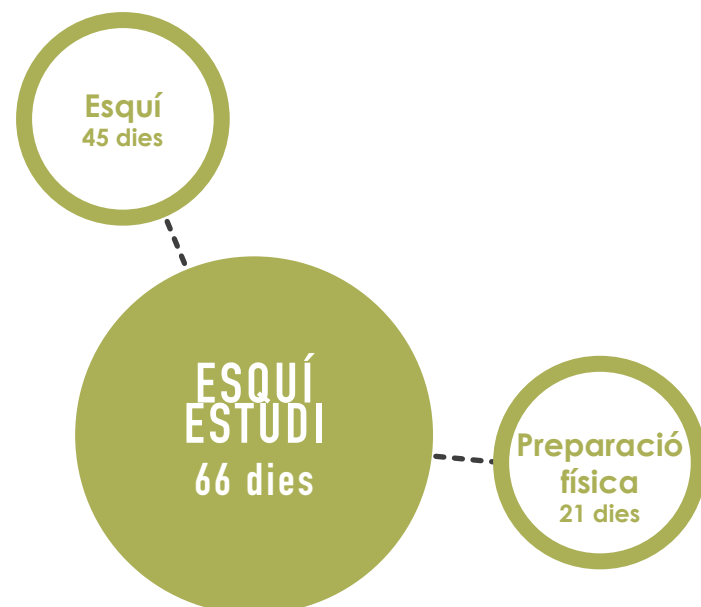
ELIT CERDANYA

Esquí estudi

L'Esquí Estudi és **un dels programes més ambiciosos del CIC** amb el qual oferim la possibilitat d'esquiar i estudiar a Cerdanya amb un programa adaptat duplicant així la quantitat de dies d'entrenament durant la temporada d'hivern.

Aquest programa inclou totes les **necessitats derivades de l'activitat esportiva intensificada**.

Necessitats com els estudis adaptats, l'allotjament amb tutorització, la logística, l'Skiman, la preparació física, els entrenaments específics, la medicina esportiva, la fisioteràpia i l'entrenament psicològic.



Objectiu

L'objectiu principal en l'àmbit esportiu és el de **crear primer a bons esquiadors i després a bons corredors** per tal d'obtenir els millors èxits en competició. Per tant és molt important construir una molt bona, ampla i sòlida base en primer lloc per garantir un bon futur a l'esportista



Piràmide del desenvolupament d'habilitats de l'esquiador: una bona i àmplia base d'habilitats fonamentals de l'esquí és bàsica per construir una sòlida piràmide en l'esquí de competició.

Model integral

L'esquí estudi, no només persegueix com a objectiu el desenvolupament òptim d'esportistes, sinó també el **creixement personal** fent un treball integral en aspectes tan importants com són l'organització personal, la convivència, l'ordre, la responsabilitat, el compromís i l'esforç. Valors que per la formació d'una persona són d'important rellevància.

Per tant, aquest model es basa a **situar l'esportista en el centre del focus** i coordinar de manera conjunta i de forma individualitzada tots els recursos disponibles, aportant solucions i eines de desenvolupament en totes les facetes per tal d'assolir l'èxit.



Per a més informació sobre l'esquí estudi dirigiu-vos a secretaria i demaneu el dossier específic d'aquest programa.



ELIT CERDANYA

CALENDARI 2020/2021



Novembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Desembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ESQUÍ ESTUDI

1 Entreno normal ELIT 1 Entreno ESQUÍ ESTUDI 1 Setmanes èxtres
Preparació Física



ELIT CERDANYA

Formació TD1 i TD2



El club ha arribat a un **acord amb SAFE Formación** per incloure la formació dins de la temporada **a partir de la categoria U18**.

Amb aquest acord, l'Elit Cerdanya es **Pioner a tot espanya** per donar la possibilitat als nostres socis perquè **acabin la seva vida esportiva amb un títol oficial**.

Per a més informació dirigiu-vos a secretaria del club.

Bloc específic

Aquest bloc es el que es fa en neu i consta de 6 assignatures. Una part es realitzaris on-line amb classes virtuals presencials i l'altre part de forma intensiva i reduïda a pistes. La part específica a pistes es repartiria durant tota la temporada per tal de no solapar-se amb els entrenaments normals del club.

Els formadors de la part específica a pistes son entrenadors del club.

Bloc Comú i Complementari

Aquest bloc es el comú a tots els esports i es molt mes teoric. SAFE Formación ofereix fer-lo tot on-line. Ens donen la facilitat d'escollir el dia de l'exàmen.



E.I.T. CERDANYA

Estatge de neu

El club té una **àmplia oferta d'estatges de pretemporada** en els que es treballa la tècnica base per després desenvolupar-la durant la temporada. Aquest treball de base és on realment es millora tècnicament i on es canvia la forma d'esquiar.

Sense aquest treball, que durant la temporada és molt complicat fer-lo per la gran càrrega de curses, és molt difícil avançar. Per això la pretemporada està plantejada per buscar aquesta progressió.

A l'inici de la pretemporada, al juny-juliol, es busquen pistes més fàcils per poder treballar els grans canvis amb més facilitat i a mesura que va avançant la pretemporada es busca major dificultat per anar consolidant aquests canvis. Es tracta d'un treball acumulatiu, el que es treballa a l'inici de la pretemporada no es treballa més endavant.

- **Les Deux Alps I** - del 4 al 11 de juliol (7 dies d'esquí)
- **Les Deux Alps II** - del 11 al 18 de juliol (7 dies d'esquí)
- **Snowzone Madrid** - del 1 al 4 de setembre (4 dies d'esquí)
- **Les Deux Alps III** - del 23 d'octubre al 1 de novembre (9 dies d'esquí)
- **Les Deux Alps IV** - del 27 d'octubre al 1 de novembre (5 dies d'esquí)

Preparació física

En l'àmbit de la preparació física, l'esport en general, i l'esquí en particular, requereix uns nivells de condició física elevats. **La preparació física juga un paper fonamental.** El cos, a través de la realització d'exercicis, crea unes adaptacions que són les que permeten que l'esportista presenti un nivell cada vegada més elevat de rendiment esportiu.



ELIT CERDANYA

Pel que fa al físic i de forma cronològica tenim previstos els següents blocs de treball:

- Durant el mes d'agost tenim un bloc de 4 setmanes amb sessions físiques de dilluns a divendres de 3 hores diàries de 9h a 12h.
- A partir del 19 de setembre i fins a l'obertura de l'estació tenim programats tots els caps de setmana amb sessions físiques dissabtes i diumenges amb una durada de 3 hores de 10h a 13h.

Un cop l'estació obri transformarem les sessions de físic en sessions d'entrenament a pistes per tal d'aprofitar el màxim de dies de temporada sobre els esquís.

A part de les sessions físiques programades pel club, hi ha l'opció de portar un **seguiment físic** entre setmana amb unes tasques que seran individualitzades per a cada un dels nostres corredors, tenint en compte el seu nivell físic, els seus extraescolars esportius i les seves possibilitats a l'hora de poder realitzar el programa. per a més informació sobre aquest seguiment poseu-vos en contacte amb la secretaria del club

ELITCERDANYA.com

CLUB D'ESQUÍ

Carrer Nord 17, Alp, 17538

www.elitcerdanya.com

Tlf: 637 012 359

info@elitcerdanya.com

