



Ribals

EDUCACIÓ EN VALORS

www.ribals.com

INS Francesc Macià

Multiactivitat hivern Cerdanya
Del 12 al 15 de gener del 2016



Estada a La Molina

La zona



Població dins del municipi d'Alp, situat a la vall de la Molina, travessada pel riu Alp, amb cotes entre 1.400 i 1.700m. El nucli de població de la Molina, va néixer gràcies als precursors de la pràctica dels esports d'hivern i ha crescut al voltant de la seva estació hivernal, que ofereix els serveis típics d'esquí, snow, i altres relacionats amb la neu, però

també per a gaudir de les vacances d'estiu a la muntanya.

Escollida l'any 1911, per a fer-hi les primeres competicions d'esquí d'Espanya ha estat sempre pionera en la modernització i ampliació de pistes: el 1943, s'hi va instal·lar el primer telesquí, el 1946, el primer telecadira d'Espanya, i paulatinament, i com a referent a l'estat, ha estat pionera en les incorporacions successives de nous remuntadors, canons de neu artificial i altres avenços tecnològics.

Tot aquest procés ha convertit La Molina en una estació de vacances i per a la família, amb tots els serveis necessaris per a poder gaudir tranquil·lament de la natura, passejar i iniciar boniques excursions, en un paisatge de boscos, tot recuperant forces i assaborint la típica gastronomia ceretana.



Alberg Mare de Déu de les Neus



L'Alberg Mare de Déu de Les Neus es troba a 1.450 metres d'alçada, a la vall de La Molina, a pocs minuts de les estacions d'esquí de La Molina i Masella. Puigcerdà, la bonica i turística capital de la Cerdanya es a 15 km.

Té dues ales diferenciades. La de la dreta consta de recepció, sala d'actes, biblioteca

i habitacions. A l'ala esquerra hi ha diverses sales, el menjador i una habitació. Disposa d'una àmplia zona esportiva i zones enjardinades.

Capacitat: 246 places (habitacions de 2, 4, 6 i 8 llits).

Instal·lacions: Equipat per a persones amb mobilitat reduïda (consulteu a l'alberg). Dues sales d'actes amb capacitat per a 180 persones, sala de música, sala d'estar, sala de jocs de taula, biblioteca, sala amb TV i DVD, WIFI, bugaderia, calefacció, pàrquing, camps de futbol i bàsquet.



Serveis: Menjador, màquines automàtiques de begudes calentes, fredes i sòlids, videoteca, megafonia, lloguer de tovalloles, consigna, guarda-esquí, lloguer de bicicletes, jocs de taula, tennis taula, billar i futbolí.



Programa d'activitats

	1r DIA	2n DIA	3r DIA	4t DIA
9-10h		Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
10-13h	Esquí fons Fontromeu	Esquí La Molina	Esquí La Molina	Banys Dorres i pujada Ermita
13'30- 14'30h	Dinar portat de casa	Dinar picnic	Dinar picnic	Dinar picnic
15-17h	Esquí fons Fontromeu	Esquí La Molina	Esquí La Molina	
18-20h	Dutxes	Dutxes	Dutxes	
20-21h	Sopar	Sopar	Sopar	
21-22:30h	Joc de nit	Joc de nit	Joc nit	
23:00h	Dormir	Dormir	Festa de comiat	



Les activitats

ESQUI FONS

Classes d'esquí de fons per conèixer aquesta modalitat de l'esquí nòrdic.



ESQUÍ i SNOWBOARD

Classes d'esquí i Snow en grups reduïts (8-12 alumnes amb un monitor) on els infants podran aprendre i millorar les seves tècniques en aquest esport hivernal.



TERMES DE DORRES



Construïdes a l'aire lliure podrem gaudir d'una meravellosa panoràmica dels cims del Puigmal, Canigou i la Serra del Cadí. Aquestes termes ofereixen als amants de la naturalesa i l'aigua, un moment de descans i relaxació. Qualsevol hora és bona per submergir-se en l'aigua a 38°C o 39°C de les dues piscines exteriors. La temperatura de l'aigua ens aïlla temporalment de l'aire fred de l'entorn.

Al sortir de l'aigua la càlida sensació que em tingut es mantindrà durant uns minuts.

FESTA DE COMIAT

Per celebrar l'última nit de les colònies, posarem cançons i llums per ballar al ritme de la música!



Material recomanat

- Sac de dormir.
- Llençol de sota i coixinera.
- Necesser personal.
- Tovallola.
- Banyador.
- Cantimplora.
- Llanterna i piles.
- Pijama.
- Motxilla (petita, per ús diari).
- Gorro-Buff
- Crema solar (de cara i de llavis).
- Forro Polar
- Jaqueta impermeable o cangur
- Pantalons impermeables.
- Mitjons llargs
- Guants prims
- Ulleres de sol
- Samarreta tèrmica o transpirable
- Botes i/o descansos.
- Roba de recanvi.
- **La tarja de la seguretat social o fotocòpia.** Coneixement de les vacunacions (si faltés alguna en referència a les pròpies per l'edat de l'alumne).

