



CODIGO		ACTIVIDAD				
RA016		COMPLEJO JUVENIL CASTILLA (Palencia) – Multiaventura y aire libre				
EDAD	PLAZAS	FECHAS	CUOTA			
			GENERAL	CARNE JOVEN	FAMILIA NUMEROSA	
					GENERAL	ESPECIAL
12 a 14	23	1-15 JULIO	(*) 254,15 €		(**) 149,50 €	0 €
ENTIDAD - EMPRESA		ENTIDAD BANCARIA Y NUMERO DE CUENTA				
GUHEKO		CAJA ESPAÑA-DUERO – ES02 2108 4237 19 0033302898				

LUGAR Y DESCRIPCIÓN DE LA INSTALACIÓN
<p>La ciudad de Palencia se convierte en sitio clave para la realización de actividades culturales en la ciudad, así como, un buen punto de partida para actividades de aventura y aire libre próximas a la Montaña Palentina.</p> <p>El Complejo Juvenil Castilla, se sitúa en la ciudad de Palencia. Dispone de dormitorios con baño en la propia habitación y habitaciones múltiples con baños compartidos. La instalación tiene servicio de cocina, comedor, pista polideportiva, gimnasio y rocódromo cubierto. Dada a su proximidad con el Centro de Prevención de Riesgos, las actividades se desarrollan sin desplazamientos, lo que hace que se convierta en un campamento dinámico y con un total aprovechamiento del programa de actividades.</p> <p>La instalación cuenta con personal de cocina que se encarga de cocinar menús caseros y equilibrados a diario para los acampados, no es un servicio de catering. Se realizarán cuatro comidas diarias: Desayuno, comida, merienda y cena. Las dos comidas principales constarán de 1º plato, 2º plato y postre.</p>

ACTIVIDADES
<p>Para la <b>diversión y el entretenimiento de los acampados</b> disponemos un programa completo de actividades donde por grupos de edad podrán realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades en CPRATL: espeleo, rapel, escalada, tirolina, puentes tibetanos, piragüismo, vías ferratas,</li> <li>• Paintball y tiro con arco</li> <li>• Escalada y rapel en roca natural.</li> <li>• Rutas en BTT y rutas a caballo</li> <li>• Ruta de senderismo por el Canal de Castilla ( Palencia)</li> <li>• Excursión en autocar a la playa/costa de Cantabria, Suances</li> <li>• Actividades en las piscinas municipales de Palencia.</li> <li>• Visitas culturales a la ciudad de Palencia, casco antiguo, parque del Salón, paseo del río Carrión,..</li> <li>• Veladas, juegos y talleres</li> </ul>



## MATERIAL RECOMENDADO

- Documento Nacional de Identidad y Cartilla del Seguro Sanitario.
- Visera, sombrero o similar, gorro de baño.
- Saco de dormir y esterilla ( para la noche de vivac)
- Protector solar con buen grado de protección.
- Material de aseo personal (cepillo y pasta de dientes, gel, champú, jabón,...), toalla de aseo
- Ropa de abrigo, forro polar, jersey/chaqueta/sudadera un poco más grueso y chándal
- Chubasquero o impermeable.
- Calzado deportivo, botas de montaña y chancas.
- Abundante ropa de repuesto (calcetines, ropa interior, camisetas, pantalones cortos, etc)
- Mochila pequeña para llevar a las excursiones, rutas de senderismo.
- Linterna para las actividades nocturnas.
- Cuaderno y bolígrafo o lápiz.
- Bolsas de plástico para la ropa sucia
- Certificado médico obligatorio en caso de dietas especiales o enfermedades.

## MANUTENCIÓN Y HORARIOS

Horario habitual de días no especiales en los que se permanece en el campamento juvenil, está distribuido en bloques horarios para que pueda ser modificado en función de las necesidades del momento, sin que por ello la actividad sufra cambios importantes.

- **08,30 h.** A despertarse, aseo.
- **09,00 h.** Desayuno, arreglo de habitaciones.
- **10,00 h.** Talleres rotatorios – actividades de mañana.
- **13,30 h** Tiempo de distensión y aseo.
- **14,00 h.** Comida.
- **15,00 h.** Tiempo libre dirigido por el grupo de monitores.
- **16,00 h.** Actividad de tarde / Piscina.
- **18,00 h.** Merienda.
- **18,30 h.** Actividad de Grupo (Animación, juegos, visitas culturales, etc).
- **20,45 h.** Aseo y Preparación para la cena.
- **21,15 h.** Cena.
- **22,00 h.** Actividad nocturna.
- **23,30 h.** Aseo y acostarse.
- **24,00 h.** Silencio.

## TRANSPORTE

No incluye servicio de transporte. Los participantes deberán incorporarse y regresar por sus propios medios