

**Espai de
Serveis**



Activitats lúdiques i d'esbarjo al Canal Olímpic de Catalunya
Recreational and leisure activities on the Canal Olímpic of Catalonia



EQUACAT
Canal Olímpic
de Catalunya



**Generalitat
de Catalunya**

 **esportcat**



0.

Index / Index

1. *Team Building Program*
2. *Activitats Team Building*
3. *Lloguer d'espais individual*
4. *Acollida d'altres activitats*

1. *Projecte Team Building*
2. *Activitats Team Building*
3. *Lloguer d'espais individual*
4. *Acollida d'altres activitats*

1. *Team Building Program*
2. *2. Team Building Activities*
3. *Hire of individual areas*
4. *Other activities offered*





Generalitat
de Catalunya



esportcat



1.

Projecte
Team Building
Program

Què és el Team Building?

Quins objectius té el programa?

Per què Team Building?

Qui pot participar en el Team Building?

On oferim programes?

Quan s'hauria de planificar un esdeveniment de Team Building?

Per què? Per què no?

What is Team Building?

What are the Goals of the program?

Why Team Building?

Who can participate in Team Building?

Where are the programs offered?

When should you organise a Team Building event?

Why? Why not?



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat

Què és el Team Building?

Al Canal Olímpic de Catalunya, entre d'altres activitats que s'exposaran a continuació, es potencien les activitats de TEAM BUILDING (construcció d'equips), destinades principalment a empreses en què es valora molt el creixement personal i professional dels seus empleats, i que consideren que l'aprenentatge és una experiència potenciadora de resultats positius per a l'organització en general.

A les instal·lacions i espais esportius del Canal Olímpic hi trobareu una oferta diferenciadora per poder treballar els objectius bàsics que persegueix el TEAM BUILDING per millorar la imatge de l'empresa davant dels empleats.

En aparença, les propostes d'activitats poden semblar essencialment lúdiques, però el seu anàlisi posterior ofereix uns resultats concrets a l'hora de fomentar les relacions personals entre els participants, el treball en equip per assolir objectius individuals i col·lectius, la companyonia i les tècniques d'organització i lideratge, entre d'altres.

Al final del dossier de presentació trobareu exposades les proves que es poden desenvolupar en aquest treball de construcció d'equip, amb una petita descripció de cada una i els objectius que principalment es treballen.

What is Team Building?

Among the activities that will be described later on, at the "Canal Olímpic de Catalunya" you can take advantage of a range of TEAM BUILDING activities. These are aimed mainly at companies concerned with the personal and professional development of their employees, and who feel that learning is a stimulating experience that has positive results for the organization as a whole.

The sports facilities and areas of the Olympic Canal are the setting for an innovative range of team building activities that can help you boost employee morale.

Our proposals may seem purely recreational, but you will discover that they actually deliver real results for the company, such as improved interaction between team members, better teamwork for individual and group goals, increased camaraderie and improved organizational and leadership skills, and others.

At the end of the introduction, you will find a list of the challenges offered in our team building programs, together with a short description and the key objectives of the same.

Quins objectius té el programa?

- Fomentar la cohesió de grups de treball.
- Augmentar i millorar la comunicació i la capacitat d'atenció del grup.
- Reduir l'estrès laboral i els conflictes entre els participants mitjançant l'activitat física, el contacte i la col·laboració amb objectius definits.
- Treballar la creativitat i la millora de competències, tant individuals com de grup, per poder afrontar situacions d'entrenament, o per la resolució de problemes en un entorn únic.
- Aconseguir gestionar el temps d'una manera eficaç i efectiva.
- L'èxit del mètode es basa en l'aprenentatge vivencial que treballa els elements claus de l'aprenentatge: 1r. Pensar; 2n. Observar; 3r. Fer; 4t. Sentir; 5è. Compartir.

What are the Goals of the program?

- Enhance team cohesion
- Increase and enhance team communication and attention capacity.
- Reduce work-related stress and conflict between team members through physical activity, interaction and collaboration towards fixed goals.
- Work on creativity and skill improvement, both individual and group, for training situations or problem solving in a unique setting.
- Encourage efficient and effective time management.
- The success of the method lies in hands-on, practical learning that encompasses the five key elements of learning: Think, Observe, Do, Feel and Share.

Per què Team Building?

Potser us esteu preguntant si caldria o no organitzar un esdeveniment d'empresa. Si la resposta és que sí, què heu de fer i per què? Hi ha moltes preguntes que us podeu estar plantejant, sobretot en allò que es refereix al Team Building. En aquest cas, us proposem unes pautes per escollir el millor per a la vostra empresa.

Qui pot participar en el Team Building?

Aquesta activitat està adreçada a tothom: tant als equips de nova creació com als equips cohesionats, i a tots els departaments i seccions d'una mateixa empresa.

Quines activitats oferim per al Team Building?

El Canal Olímpic de Catalunya té una àmplia varietat d'activitats que inclouen les realitzades al medi aquàtic, al medi terrestre, activitats de treball en equip, individuals, lúdiques, de competició, d'habilitat i d'esforç físic, entre les principals. Al final del dossier es pot trobar un llistat d'activitats que desenvolupem en aquests treballs de construcció d'equip.

Les llistes d'activitats a programar són sempre el resultat de les converses entre els nostres experts i els objectius presentats pel grup.

Why Team Building?

You may be trying to decide whether or not to organise a company team building event. If this is the case, you will want to know what it involves and why you should have one. You probably have a lot of questions, particularly with regard to Team Building itself. Here are a few guidelines to help you decide on the best solution for your company.

Who can participate in Team Building?

Anyone can participate in a Team Building activity, whether newly created or already established teams, from any department or area of the company.

What type of Team Building activities do we offer?

The "Canal Olímpic de Catalunya" offers a wide variety of activities that include water and land-based activities, team, individual, recreational, competitive, ability and physical challenging activities. At the end of the introduction, you will find a list of the activities we offer for team building events. The lists of activities custom designed for your company will be based on consultations between our experts and the goals of your group.

On oferim programes?

Aquest programa l'oferim a la instal·lació del Canal Olímpic de Catalunya, ubicada a Castelldefels a 20 kilòmetres de Barcelona.

Quan s'hauria de planificar un event de Team Building?

Potser us esteu plantejant un seminari de capacitació o conferències sobre nous productes, i us agradaria algun tipus d'activitat de creació d'equip per trencar la rutina diària. Si és així, podem ajudar-vos!

Probablement els vostres equips són esclaus de la rutina i el que necessiten és sortir fora de l'oficina per canviar d'aires i oxigenar-se. Si és així, caldria plantejar-se una activitat física esportiva, saludable, a l'aire lliure, divertida i motivadora, que mantingui qualsevol grup de treball unit i amb la possibilitat de mostrar la seva creativitat. Sigui quina sigui la raó, aquesta proposta farà que el vostre equip torni renovat, optimista i amb un alt nivell d'energia.

Per què? Per què no?

Tothom necessita sortir de l'oficina de tant en tant. Un canvi d'escenari sens dubte pot ajudar a aclarir la ment donant una perspectiva diferent i com a companys de treball es poden veure uns als altres i els seus treballs.

Where are the programs offered?

The programs are offered at the facilities of the "Canal Olímpic de Catalunya", which is located in Castelldefels, 20 kilometres from Barcelona.

When should you organise a Team Building event?

You may be planning a training seminar or a new products conference, and would like to organise a team building activity to give your team a break from the daily routine. If this is the case, then we can help you!

Your teams may be slaves to routine and probably need to get out of the office for a change of scenery and some fresh air. An outdoor sports activity might be what they need, something fun and motivating that brings them together and gives them a chance to show their creativity. Whatever the reason, your team would be sure to return to the office refreshed, upbeat and highly energized.

Why? Why not?

Everyone needs to get out of the office from time to time. A change of scenery helps clear the mind and enables people to see their colleagues and their work in a new light.

esportcat



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat



Generalitat
de Catalunya



esportcat



Plató va dir: "Es pot aprendre més sobre una persona en una hora de joc que en un any de converses."

Plato said: "You learn more about a person in an hour of play than in a year of conversation."

2.

Activitats de Team Building Activities

Activitats lúdiques i engrescadores
Tipus d'exercicis de Team Building
Capacitat d'organització de jornades

*Stimulating recreational activities
Types of Team Building Exercises
Event Planning Service*



Generalitat
de Catalunya



esportcat

Activitats lúdiques i engrescadores

“Guanyar junts, perdre junts, jugar junts, estar junts.”

De vegades, simplement divertir-se i compartir una experiència comuna és perfecte per a grups i equips. Aquests exercicis, la seva seguretat i les seves característiques inclusives estan adaptades per a aquestes ocasions. Elements de treball en equip i competència s'integren en aquestes activitats de desenvolupament comunitari, en què les experiències amb els altres es duen a terme sota una llum diferent de diversió i lliure d'estrès. El sentiment de companyonia i el sentit que “tots estem junts en això” s'inspiren en un resultat optimista que tendeix a sorgir naturalment com a resultat del fet que les persones es diverteixen juntes.

Què són els exercicis de Team Building i quin és el seu propòsit?

Els exercicis de Team Building consten d'una sèrie de tasques, amb la finalitat que els membres del grup puguin augmentar la capacitat de treballar junts de manera efectiva. Hi ha molts tipus d'activitats de formació d'equips que van des de jocs infantils i juvenils fins a jocs que impliquen noves tasques complexes, les quals estan dissenyades per a necessitats concretes. També hi ha exercicis d'equip més complexos que es componen de múltiples exercicis com ara les curses de cordes, percussió, entre d'altres. El propòsit dels exercicis en equip és ajudar els equips a convertir-se en unitats cohesionades de persones que puguin treballar juntes i de forma efectiva per completar les tasques.



Stimulating recreational activities

“Win together, lose together, play together, be together.”

Sometimes, simply having fun and sharing a common experience can be just what groups and teams need. The following safe and inclusive exercises are designed with this in mind. They all comprise elements of teamwork and skills, in which shared experiences with others gives a new fun and stress-free focus. A sense of camaraderie and the feeling that “we’re all in this together” naturally result from people having fun together.

What are Team Building exercises and what is their purpose?

Team Building exercises consist of a variety of tasks designed to develop group members and their ability to work together effectively. There are many different types of team building activities that range from kids games to games that involve novel, complex tasks, and are designed for specific needs. There are also more complex team building exercises that are composed of multiple exercises such as rope courses, corporate drumming and others. The purpose of team building exercises is to assist teams in becoming cohesive units of individuals that can effectively work together to complete tasks.



Generalitat
de Catalunya



esportcat

Tipus d'Exercicis de Team Building

Exercici de comunicació:

Aquest tipus d'exercici de creació d'equips és precisament el que s'enuncia en el títol. Exercicis de comunicació són les activitats de resolució de problemes que estan orientades a millorar les habilitats de comunicació. Els problemes i les dificultats que troben els equips en aquests exercicis es resolen mitjançant la comunicació efectiva dels uns amb els altres.

- Objectiu: Crear una activitat que posi de relleu la importància d'una bona comunicació en el desenvolupament de l'equip i/o els possibles problemes amb la comunicació.

Exercici de resolució de problemes / presa de decisions:

Els exercicis de resolució de problemes i de presa de decisions se centren específicament en els grups que treballen junts per resoldre problemes difícils o prendre decisions complexes. Aquests exercicis són algunes de les activitats més comunes, ja que sembla que és el vincle més directe per tal que els treballadors funcionin com un equip.

- Objectiu: Donar a l'equip un problema amb una solució que no sigui fàcilment visible o que requereixi de la suma de tots els membres de l'equip per arribar a una solució creativa.

Exercici de planificació / adaptabilitat:

Aquests exercicis se centren en aspectes de planificació per tal que els membres del grup s'adaptin als canvis. Es tracta de qüestions importants per als equips a l'hora d'actuar quan s'assignen tasques o decisions complexes.

- Objectiu: Mostrar la importància de la planificació abans d'implementar una solució.

Exercicis de confiança:

Un exercici de confiança implica involucrar els membres de l'equip de manera que s'indueixi confiança entre ells. Sovint són exercicis complexos, ja que hi ha diversos graus de confiança entre els individus i diversos graus de confort a l'hora de confiar en els altres en general.

- Objectiu: Crear confiança entre els membres de l'equip.

Quan parlem de grups ens referim a la unitat principal, i quan parlem d'equips fem referència a les seves subdivisions.

Types of Team Building Exercises

Communication Exercise

This type of team building exercise is exactly what it sounds like. Communications exercises are problem solving activities that are geared towards improving communication skills. The issues teams encounter in these exercises are solved by communicating effectively with each other.

- Goal: Create an activity which highlights the importance of good communication in team performance and/or potential problems with communication.

Problem-solving/decision-making exercise

Problem-solving/decision-making exercises focus specifically on groups working together to solve difficult problems or make complex decisions. These exercises are some of the most common as they appear to have the most direct link to what employees want their teams to be able to do.

- Goal: Give team a problem in which the solution is not easily apparent or requires the team to come up with a creative solution

Planning/Adaptability Exercise

These exercises focus on aspects of planning and being adaptable to change.

These are important things for teams to be able to do when they are assigned complex tasks or decisions.

- Goal: Show the importance of planning before implementing a solution

Trust Exercise

A trust exercise involves engaging team members in a way that will induce trust between them. They are sometimes difficult exercises to implement as there are varying degrees of trust between individuals and varying degrees of individual comfort trusting others in general.

- Goal: Create trust between team members.

Groups refer to the group as a whole, and when we say teams, we mean subdivisions of the group.

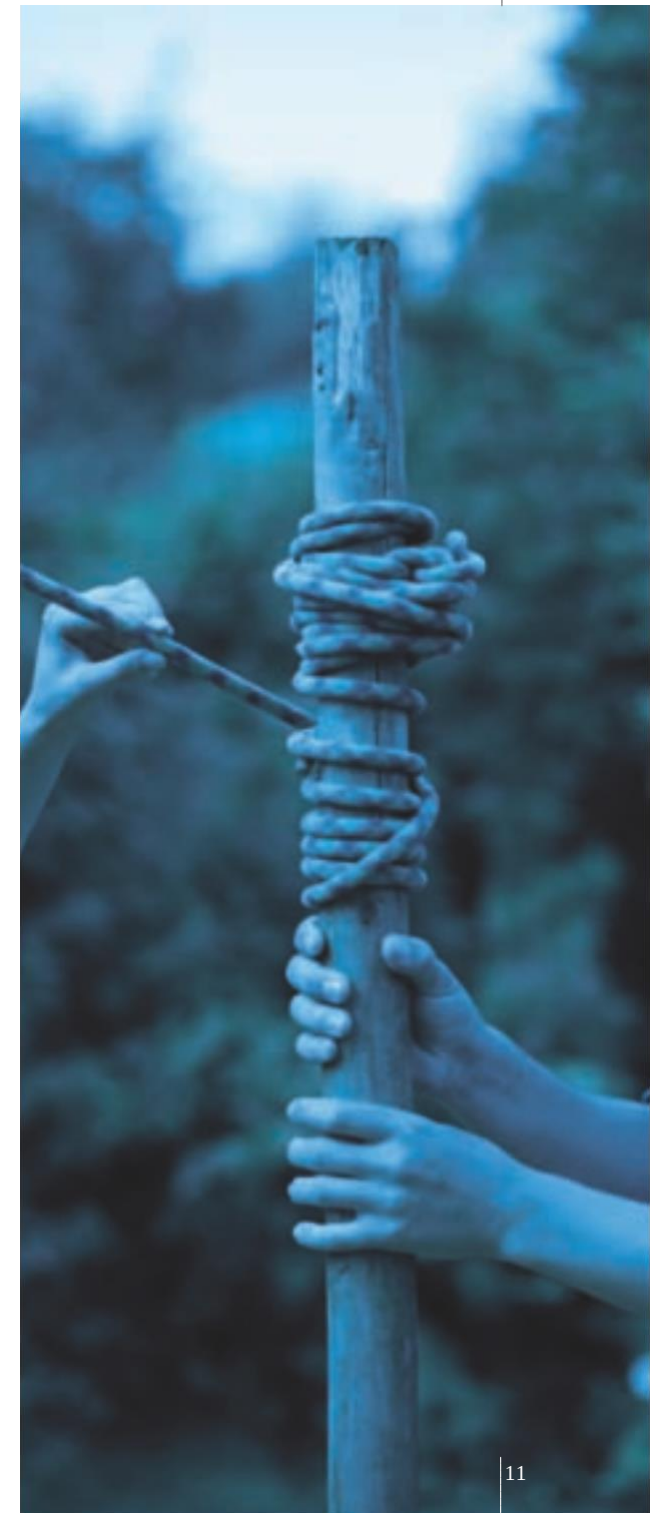


Subgrups d'exercicis de Team Building

- **Activitats socials simples**
Per encoratjar els membres de l'equip a passar temps junts.
- **Sessions d'unió de grup**
Activitats divertides a través de les quals es pot conèixer els membres de l'equip (de vegades també amb la intenció d'inspirar la creativitat).
- **Activitats de desenvolupament personal**
En diferents programes de grups (sovint un repte físic).
- **Equip d'activitats de desenvolupament**
Grup dinàmic de jocs dissenyats per ajudar les persones a descobrir com abordar un problema, i com l'equip treballa en conjunt per descobrir millors mètodes.
- **Anàlisi psicològic**
Anàlisi psicològic de les funcions de l'equip, i capacitació sobre com treballar millor junts.
- **Combinacions de les anteriors.**
En tots els exercicis desenvolupats en aquesta classificació hi ha, en major o menor mesura, característiques de tots els exercicis anteriors.

Subgroups of Team Building exercises

- **Simple social activities,**
to encourage team members to spend time together.
- **Group bonding sessions,**
fun activities to get to know team members (sometimes intending also to inspire creativity).
- **Personal development activities,**
Individual programs given to groups, (sometimes physically challenging).
- **Team development activities,**
Group-dynamic games designed to help individuals discover how they approach a problem, how the team works together, and discover better methods.
- **Psychological analysis.**
of team roles, and training in how to work better together.
- **Combinations of the above.**
All the exercises in this category involve elements of the other exercises to a greater or lesser degree.



Activitats per a exteriors - *Outdoor activities*

Som especialistes en organitzar sessions lúdicoesportives que combinen un sèrie de proves i jocs, adequades a les característiques i al gust de cada grup. El nostre equip de professionals dinamitzarà la jornada per treure-li el màxim profit i convertir-la en un dia inoblidable. Els esforços físics estan compensats amb proves d'habilitats, de manera que permeti participar tothom i mantenir un bon nivell fins al final de la sessió, per tal de fomentar d'una manera natural l'esperit d'equip i les relacions personals. Posem a la vostra disposició tots els materials necessaris.

We are specialists in organising recreational and sports activities that combine a series of challenges and games adapted to the needs and preferences of each group. Our team of professionals will animate your event to make sure you get the most out of it and make it a day you will never forget. Physically challenging activities are combined with agility tests so that everyone is able to take part and maintain a good level of performance right up to the end of the session. This also encourages team spirit and personal interaction. We will put all the required resources at your disposal.



Muntatge de barques:

Amb un material predeterminat s'han de construir unes barques i, amb elles, anar a buscar una bandera situada a l'altra riba del canal, tornar a l'embarcador i desmuntar les barques. Puntua el més ràpid i l'equip que transporti el major nombre de tripulants.



Canoa canadenca:

Es divideix el grup en dos o tres participants per embarcació i, després d'una breu explicació i pràctica del funcionament de la canoa, es desplacen fins a un punt determinat del canal i des d'allà tornaran a l'embarcador en una cursa. Guanya el primer que arriba.



Barca amb illa flotant:

Es divideix el grup en quatre participants per embarcació i, mitjançant relleus, els participants surten de l'embarcador palejant fins a arribar a una illa flotant per recollir un inflable i tornar a l'embarcador de sortida. Guanya l'equip que més inflables aconsegueix en un temps establert (15'-20').



Estirar la corda:

Tots els participants alhora, dividits en dos equips, se situen als dos extrems de la corda amb l'objectiu de portar l'equip passat el límit central. Guanya el millor de tres estirades. Competició de tipus lliga o copa.

Boat building:

Participants have to build a real boat constructed from a given material. They then have to find a flag located on the other bank of the canal, return to the jetty and dismount the boat. The fastest team and the team that transports the most crew members will be scored.

Canadian canoe:

The group is divided into two or three participants per boat. After a brief explanation and practice session, the whole group paddles to a given point on the Canal and returns to the jetty. The first to arrive wins.

Boat with floating island:

The group is divided into relay teams of four members per boat. The teams have to paddle from the jetty to a floating island where they collect inflatable objects and return to the departure jetty. The team who collects the most inflatable objects within the set time limit (15-20 minutes) wins.

Tug of war:

The group is divided into two teams, with one team placed at each end of the rope. The aim is to pull the other team over the middle line. The winner is the best of three. This is a league or cup type competition.





Cotxes de pedals (karts):

Es divideix el grup en equips i s'assigna un cotxe o dos per equip. A partir d'un circuit establert, mitjançant relleus, es tracta de realitzar el màxim nombre de voltes en un temps preestablert.

Multi-esquí:

A partir de la divisió del grup en equips, els seus membres recorren un circuit marcat per realitzar el màxim nombre de voltes en un temps preestablert, desplaçant-se en un parell d'esquís múltiples i ajudats per unes cordes.

El pont:

A partir d'uns bidons situats a una determinada distància en línia recta o dibuixant un circuit, tots els membres del grup es divideixen en equips que, amb l'única ajuda d'uns taulons, hauran d'arribar al final de l'últim bidó.

Pilotes al Bidó:

Es divideix el grup en diferents equips. Des d'una distància determinada cada membre de l'equip ha de llançar, d'una en una, pilotes de diferents mides, pesos, etc. a dins d'un bidó. Cada pilota encertada té una puntuació determinada en funció del seu pes, la seva mida, etc., i guanya l'equip que aconsegueix una major puntuació.

Carts:

The group is divided into relay teams, with one or two carts per team. Teams have to complete as many laps of the track as possible within the set time.

Multi-ski obstacle course:

The group is divided into teams. Teams have to complete as many laps of the obstacle course as possible within the set time, using pairs of multi-skis and ropes to help them.

The bridge:

The whole group is divided into teams. A series of barrels are placed in a straight line or in the form of a course. Using only planks of wood, the teams have to attempt to reach the last barrel.

Balls in a Barrel:

The group is divided into teams. From a given distance, team members have to throw a number of balls of different sizes and weights into a barrel. Each ball that goes in receives a different score based on its size and weight etc. The team with the highest score wins.



Generalitat
de Catalunya



esportcat



Kayac:

Mitjançant relleus o tots alhora, se surt des de l'embarcador i s'ha de fer un trajecte palejant fins a envoltar una boia situada a una distància determinada. Guanya l'equip que realitza el recorregut més ràpidament.



Kayac-2 (K-2):

Es divideix el grup en parelles per cada embarcació assignant un caiac doble per equip. Mitjançant relleus, s'ha de fer un trajecte fins a una boia situada a uns 200 m, envoltar-la i tornar a l'embarcador. Guanya l'equip que arriba primer.



Tir amb Arc:

Aquesta activitat consisteix en dividir el grup en equips i que cada equip llenci un nombre determinat de fletxes (3 fletxes per participant) a una diana de 40 cm, situada a uns 15 metres. Cada equip disposa d'un temps establert per a la pràctica prèvia amb monitor.



Circuit mixt amb bicicleta Mountain Bike:

Es divideix el grup en diferents equips i mitjançant relleus amb una o dues bicicletes per equip es tracta de recórrer un circuit el major nombre de vegades possible en un temps determinat. Circuit mixt: terra, asfalt i herba.

Kayak:

Relay teams or the whole group have to paddle along a course until they reach a buoy situated at a given distance. They circle the buoy and return to the jetty. The team who completes the distance in the fastest time wins.

Kayak-2 (K-2):

The group is divided into two people per boat, with two kayaks assigned to each team. Relay teams paddle along a course until they reach a buoy situated 200m away. They circle the buoy and return to the jetty. The first team to arrive wins.

Archery:

The group is divided into teams. Each team has to shoot a number of arrows (3 per participant) at a 40 cm target from a distance of 15 metres.

The teams will have short practice sessions with a monitor beforehand.

Mixed terrain course with Mountain Bike:

The group is divided into relay teams with one or two bikes per team. The teams have to complete as many laps of the course as possible within the set time. Mixed terrain course: dirt, asphalt and grass



Golf:

Màxim 20 pax. Excepte dilluns, dissabtes i diumenges. Tots els membres de l'equip.

Putting-Green; es tracta d'aconseguir fer els forats en el menor nombre de cops possible, sortint sempre des del forat anterior i correlativament.

Tir d'aproximació en el camp de pràctiques.

Golf:

Maximum 20 people. Except Mondays, Saturdays and Sundays. The whole group. Putting-Green; try to complete the holes in the fewest possible number of strokes, following the set hole sequence.

Approach shot in the driving ranges.



Futbol herba natural:

Minipartits en camp d'herba natural.

El tipus de competició serà en funció del nombre d'equips: lliga o copa.

Natural grass football:

Mini matches on a natural grass pitch.

The type of competition will depend on the number of teams taking part - league or cup.



Voleibol gespa:

Minipartits en camp d'herba natural.

El tipus de competició serà en funció del nombre d'equips: lliga o copa.

Grass volleyball:

Mini matches on a natural grass field.

The type of competition will depend on the number of teams taking part - league or cup.



Voleibol aigua:

Minipartit en piscina.

Temporada d'estiu.

Partits tipus lliga o copa en funció del nombre d'equips.

Water volleyball:

Mini-match in swimming pool, summer only. League or cup type matches depending on the number of teams taking part.



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat



Carreres de relleus:

Es divideix el grup en equips i es realitzen les tradicionals curses de relleus; prèviament es predeterminarà una distància consensuada per tots els membres.



Recull pilotes:

Activitat que es realitza a la piscina, durant la temporada d'estiu. Relleus amb una màrrega per equip. Cal arribar fins a la riba oposada de la piscina per recollir una pilota i tornar al punt de sortida. Guanya l'equip que recull abans les 15 pilotes.



Jocs recreatius i populars:

En aquest apartat s'hi inclouen diferents jocs tradicionals de caire físic, que es desenvolupen en equips, com "la tula" en diferents versions, o "l'aranya", entre d'altres.

Relay races:

The group is divided into teams. Teams have to complete a traditional relay race. The course distance will be decided beforehand by the group as a whole.

Fetch the balls:

This activity is performed in a swimming pool during the summer season. Relays with one floating basket per team. Teams have to swim to the other side of the pool to collect a ball and then return to the start. The first team to collect 15 balls wins.

Popular recreational games:

This section includes a variety of traditional physical games performed in teams, such as "La Tula" and "L'Aranya" (typical Catalan games).



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat

Capacitat d'organització de jornades

El Canal Olímpic de Catalunya ofereix la possibilitat d'organitzar jornades lúdicoesportives per acollir grups de 400 persones o més. Aquest servei és un valor afegit a la nostra oferta de Team Building. En aquest sentit, en les diverses instal·lacions del Canal es poden organitzar tota mena d'esdeveniments esportius i no esportius, utilitzant els espais de les instal·lacions:

Canal de piragüisme de mil dos-cents metres de longitud, cent trenta metres d'ample i quatre metres de profunditat, tres camps de futbol, tres camps de voleibol d'herba natural, taules de ping-pong, un pitch-and-putt de nou forats, un circuit asfaltat de dos quilòmetres set-cents metres de perímetre, sala de fitness de cinc-cents metres quadrats, sala d'activitats

dirigides de quaranta-cinc metres quadrats, zona de tir amb arc, piscina exterior a l'estiu i, entre d'altres espais, els seus annexos complementaris, amb zones enjardinades i vestidors.

Com a exemples d'organització d'esdeveniments podem esmentar la concentració de cotxes de la marca Mini, trobades esportives escolars amb més de 5.000 participants, trobades d'unitats familiars d'una mateixa empresa, campionats de triatló o ciclisme, i competicions nacionals de motores nàutiques, entre d'altres.



Event Planning Service

The "Canal Olímpic de Catalunya" also offers a recreational/sports event planning service for groups of 400 people or more. This service is an added value to our range of Team Building activities.

Many of the Canal facilities can be hired for all kinds of sporting and non sporting events, including:

Canoe canal of 1200m length, 130m width and 4m depth, three football pitches, three natural grass volleyball fields, ping pong tables, 9 hole pitch and putt course, 2 km road circuit with a 700m perimeter, 500 m2 fitness room, 500 m2 Guided Activities Room,

archery area, outdoor summer swimming pool, as well as additional areas attached to the same, which include garden areas and changing rooms.

Examples of events we organise include a Mini Cooper meeting, school sports events with over 5.000 participants; Company department gatherings; triathlon and cycling competitions; and national motor boat competitions.



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat

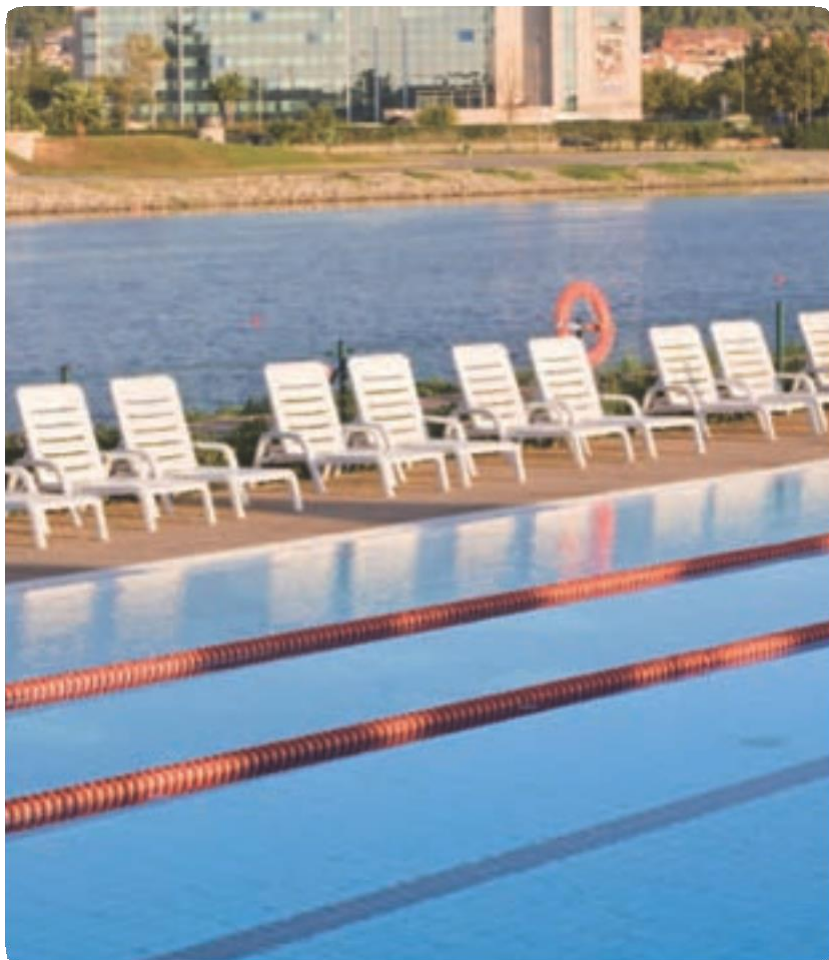
3.

LLoguer d'espais individuals
Hire of individual areas



El Canal Olímpic ofereix la possibilitat de llogar espais individuals on es concentraran les activitats.

At the Canal Olímpic, you can also hire individual areas for holding your activities.



Piscina descoberta
Open air swimming pool



Gimnàs i sales de
fitness

*Gym and Fitness
Rooms*



Sala de formació



Sala de reunions



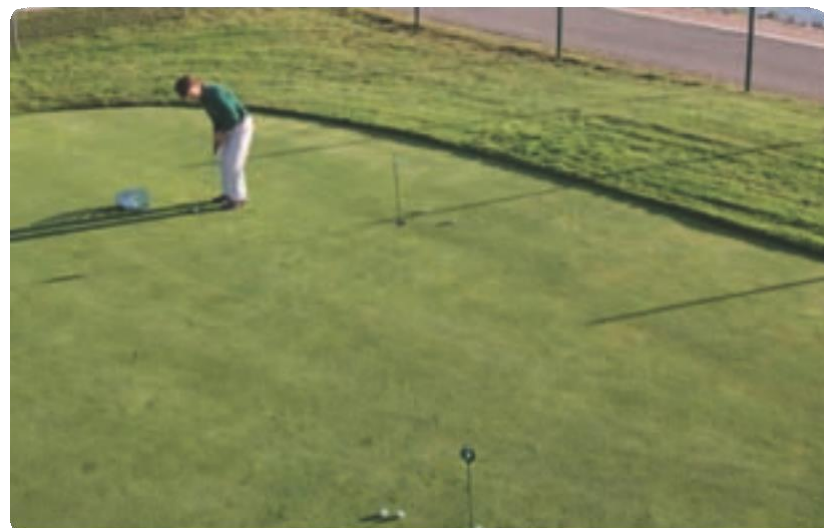
Cabanes de fusta



Cabanes de fusta



Camp de pràctiques pitch&putt
Pitch&Putt driving range



Pitch&Putt
Pitch&Putt



Zona reservada per a esquí aquàtic
Exclusive water ski area



Gran superfície de camps d'herba
Large grass sports pitch area



Generalitat
de Catalunya



esportcat

4.

Acollida d'altres activitats
Other activities offered



Altres activitats lúdiques i recreatives:

Comiats de solter/a i festes d'aniversari

Per celebrar comiats de solter i festes d'aniversari, el Canal Olímpic de Catalunya ofereix les mateixes activitats que es desenvolupen en el treball de creació d'equips, però amb un caire més lúdic i recreatiu que en el TEAM BUILDING.

A continuació, malgrat que tots els exercicis i activitats que s'exposen són utilitzats per les activitats tant de TEAM BUILDING com per als comiats de solter/a i les festes d'aniversari, es detalla una petita classificació d'alguns que són més utilitzats per treballar temes de creació d'equip: Muntatge de barques, barca amb illa flotant, multiesquí i "el pont".



Other recreational and leisure activities:

Hen/bachelor parties and birthday parties

The "Canal Olímpic de Catalunya" offers the same activities as for Team Building events, but with a more fun and recreational focus.

Although all of the exercises and activities offered can be taken for Team Building as well as for hen/bachelor parties and birthday parties, a small number of the activities are more commonly used for team building; these include boat building, boat with floating island, multi-ski obstacle course, the bridge.





Generalitat
de Catalunya



esportcat



Generalitat
de Catalunya



esportcat



EQUACAT
Canal Olímpic
de Catalunya

Av. Canal Olímpic, sn
08860 Castelldefels
Tel.93 636 28 96
Fax.93 636 28 80



012
www.gencat.cat

Establiment: 0,63%. Coste: 0,087%
Tarifado per segons. IVA INCLOS



 **Generalitat
de Catalunya**

 **esportcat**