

INSTITUT MANUEL DE CABANYES

EXTRAESCOLARS

CURS 23-24

FUTBOL SALA

Infantil (1r i 2n) Dimarts i dijous 16:30h a 17:45h
Cadet (3r a 2n batxillerat) Dimarts i dijous 17:45 a 19:00h



Activitat que te com a objectiu la iniciació i el perfeccionament en els conceptes tècnics i tàctics del futbol sala. Treballem els valors positius de l'esport, com ara l'esforç, el treball en equip, saber perdre, saber guanyar, per tal de educar mitjançant l'esport

Volei iniciació (1r a 4rt ESO) Dilluns i dimecres de 16:30h a 17:45h

VOLEI

Volem recuperar un dels esports que més s'ha practicat al nostre institut. El volei és un esport on la tècnica i físic són importants però el treball en equip és fonamental i això és el que més treballem a les sessions, la cohesió del grup



BÀSQUET

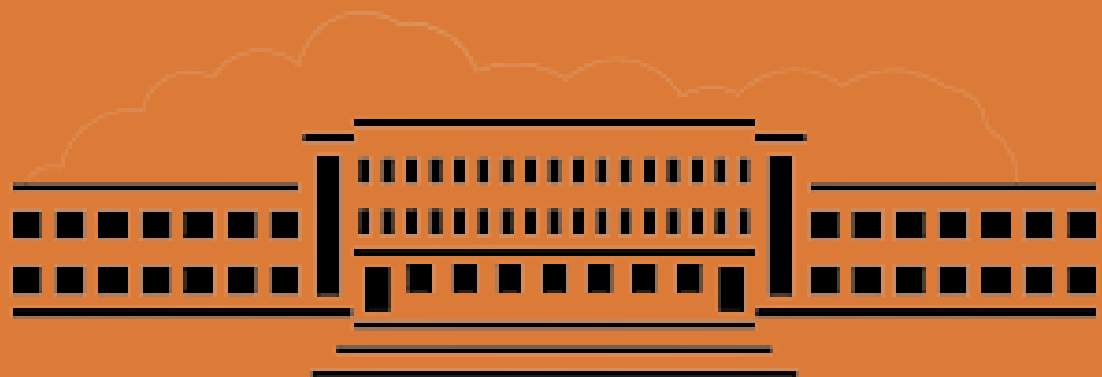
Infantil / Cadet (1r a 4rt ESO) Dilluns i dimecres 16:30h a 17:45h



Activitat per iniciar-se en el bàsquet, esport d'equip que ens ajuda d'una manera lúdica a poder millorar físicament alhora que entrenem la part tècnica i tàctica d'aquest esport

Need Sports

GESTIÓ ESPORTIVA I DEL LLEURE



INSTITUT MANUEL DE CABANYES

EXTRAESCOLARS

CURS 23-24

HIIT & CROSSFIT

De 1r d'ESO a 2n batxillerat, Divendres 16:30h a 17:30h



Activitat d'acondicionament físic, on mitjançant un circuit d'exercicis es treballa gran part de musculatura del cos. Són sessions curtes de 40-45 minuts amb exercicis de curta durada però realitzats a alta intensitat. En poques sessions els alumnes comencen a notar una milloria del seu estat físic

De 1r a 4rt d'ESO, Dilluns 16:30h a 17:30h

Activitat que te com objectiu que els participants deixin anar la seva imaginació amb l'expressió corporal i el ball com a mitjà. Aquesta activitat engloba de les disciplines més antigues com el funky, hip hop i apareixen de més innovadores, per exemple el locking, pooping o new style

DANSA MODERNA



PREUS CURS:

Futbol - Bàsquet

Competició 290€ / sense competició 235€

Volei

Competició 290€ / sense competició 235€

Hitt & Crossfit - Dansa Moderna

145€

Període de inscripcions:

Fins el 15 de setembre

Per internet: www.needsports.cat



Inici d'activitats:

El 25 de setembre

- En cas de competir el cost de l'equipació són 26€
- **PAGAMENTS:** 50% a l'octubre i 50% al gener
- Cal un mínim de participants per confirmar les activitats

Need Sports

GESTIÓ ESPORTIVA I DEL LLEURE

Per qualsevol dubte us podeu adreçar a [✉ info@needsports.cat](mailto:info@needsports.cat) o per

☎ telèfon al 695518719