



Futbol Sala

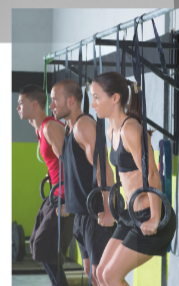
Activitat que té com a objectiu la iniciació i el perfeccionament en els conceptes tècnics i tàctics del futbol sala. Treballem els valors positius de l'esport, com ara l'esforç, el treball en equip, saber perdre, saber guanyar, per tal d'educar mitjançant l'esport.



Infantil /Cadet (1r ESO a 4rt ESO) Dilluns i dimecres de 17:00h a 18:15h
Juvenil (1r i 2n batx) Dilluns i dimecres de 18:00h a 19:15h

Hiit Crossfit

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 millora del seu estat físic



1r ESO a 2n batx dimecres de 18:00h a 19:00h

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.



Infantil /Cadet (1r ESO a 4rt ESO) Dimarts i dijous de 17:00h a 18:15h
Juvenil (1r i 2n batx) Dilluns i dimecres de 18:00h a 19:15h

PREUS CURS:

Futbol i Volei

- Amb competició 290€+26€(Equipació)
- Sense competició 235€

Hiit & Crossfit

- 145€

Període d'inscripcions fins al 15 de setembre online

CLICK

- ➔ Inici d'activitats el 25 de setembre
- ➔ PAGAMENTS: 50% a l'octubre i 50% al gener
- ➔ Cal un mínim de participants per confirmar les activitats