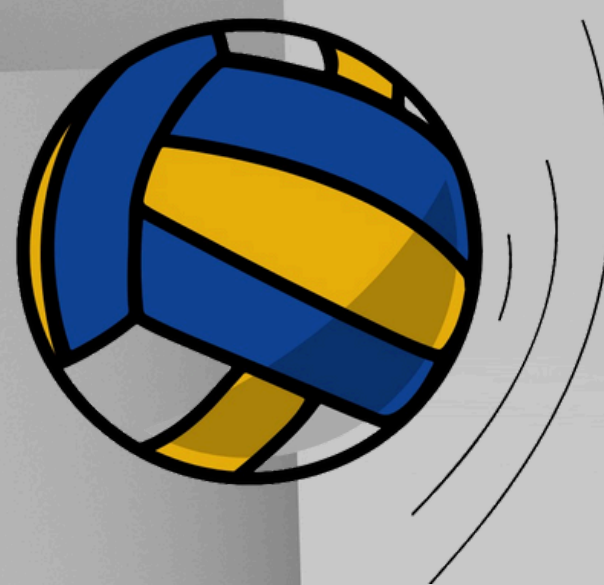




## Futbol Sala

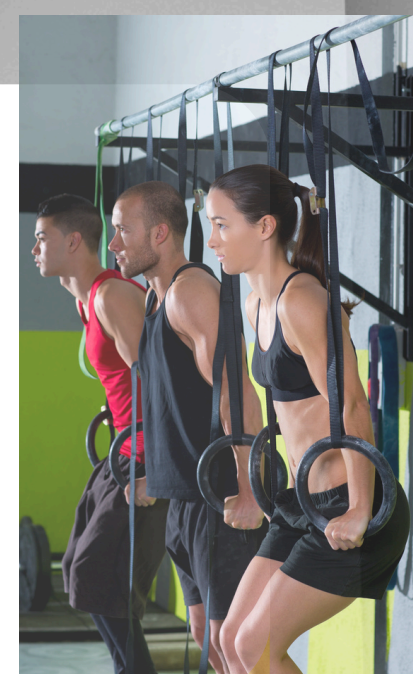
Activitat que té com a objectiu la iniciació i el perfeccionament en els conceptes tècnics i tàctics del futbol sala. Treballem els valors positius de l'esport, com ara l'esforç, el treball en equip, saber perdre, saber guanyar, per tal d'educar mitjançant l'esport.



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

## 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

Vols formar part d'un equip emocionant i dinàmic? Uneix-te a les nostres classes de voleibol a l'institut! Milloraràs la teva forma física, aprendràs valors de treball en equip i faràs nous amics i amigues. No deixis passar aquesta oportunitat per al teu desenvolupament personal!



Infantil (1r i 2n d'ESO) Dimarts i dijous de 17:00h a 18:15h

Cadet (3r ESO a 2n batx) Dimarts i dijous de 17:00h a 18:15h

### PREUS CURS:

#### Futbol i Volei0

- Amb competició 295€ + 30 (Equipació)
- Sense competició 240€

#### Hiit & Crossfit

- 155€

Període d'inscripcions a partir del 1 de setembre, on line a:

[www.needsports.cat/extraescolars](http://www.needsports.cat/extraescolars)

- Inici d'activitats l'1 d'octubre
- PAGAMENTS: 50% a l'octubre i 50% al gener
- Cal un mínim de participants per confirmar les activitats