

# TOT TERRENY

de 9 a 16 anys

activitats

excursions

aventura

diversió

# CAMPUS PÀDEL

tècnica

piscina

gaudeix

de 5 a 16 anys



## HORARIS

De dilluns a divendres  
Instal·lació de 7:00 a 23:00 - Piscina de 7:00 a 22:00  
Dissabtes i Diumenges  
de 9:00 a 21:00



Complex Esportiu EMD Valldoreix  
C/ Brollador s/n  
08197 Valldoreix  
Telf. 936 754 055  
www.cevalldoreix.com  
info@cevalldoreix.com

2018



ESCOLES ESPORTIVES

TOT TERRENY

CAMPUS PÀDEL

ESCOLES ESPORTIVES

jocs

immersió lingüística

tallers

de P3 a 14 anys

formació esportiva

activitats en anglès

cursets de natació

excursions

activitats



# ESCOLES ESPORTIVES

## P3, P4 i P5

- Tallers i manualitats** relacionats amb la temàtica setmanal.
- Curset de piscina diari i Piscina lúdica.** Millorem l'adaptació dels menuts al medi aquàtic, la tècnica d'estils i el desplaçament dins l'aigua.
- Psicomotricitat.** Treball de coordinació, mobilitat, lateralitat, jocs, etc... pel bon desenvolupament motriu dels nens.
- Jocs amb ritme.** Activitats lúdiques coordinatives amb moviments rítmics com dansa, expressió corporal, etc.
- Jocs populars i esportius.** Activitats lúdiques i esportives adaptades a les diferents edats.
- Esgrima lúdica.** Esport de defensa i competició amb material adaptat per l'ús d'infants.
- Ioga Infantil.** A través d'exercicis de ioga els nens exerciten la seva respiració i aprenen a relaxar-se, entre molts altres beneficis.
- Pàdel (P5).** Coneixements teòrics bàsics i conceptes pràctics d'iniciació a aquest esport.
- Excursió setmanal.**

## DE 1ER A 4RT

- Iniciació i perfeccionament de les tècniques esportives.** Practicaran diferents esports com futbol, bàsquet, pàdel, handbol, hoquei, ioga, etc.
- Curset de natació diari i piscina lúdica.** Millora de la tècnica i els estils de natació i iniciació als esports aquàtics.
- Ioga infantil.** Activitat que ajuda als nens a focalitzar la seva atenció, aportant disciplina i coordinació de moviments.
- Activitats musicals.** Coreografiades, recreatives, com dansa, jazz, etc.
- Esgrima.** Esport de defensa i competició amb material adaptat per l'ús d'infants.
- Excursió setmanal.**

## DE 5È A 2ON D'ESO

- Esports col·lectius.** Bàsquet, futbol, hoquei, handbol, etc.
- Tornejos esportius.** Campionat de futbol, bàsquet, etc.
- Esports aquàtics.** Waterpolo, millora dels estils de natació, jocs, inflables, etc.
- Activitats de fitness.** Tonificació, Spinbike, Body combat, Steps, Aquagim, ioga, etc.
- Pàdel.** Coneixements teòrics bàsics i conceptes pràctics d'iniciació a aquest esport.
- Excursió setmanal.**



Els tallers a les tardes seran en **ANGLÈS** per totes les edats

# TOT TERRENY

## ACTIVITATS I AVENTURA

### Una activitat cada dia de la setmana

- Patinatge
- Bowling
- Treking
- Padelsurf
- Gimcana
- Alien Zone
- Platja (Volei, Futbol,...)
- Parc d'atraccions Tibidabo
- Rocòdrom
- Fitness
- Parc aquàtic Illa Fantasia



# CAMPUS pàdel

millora el teu joc

## CAMPUS D'INICIACIÓ O DE PERFECCIONAMENT

Dos nivells en funció de l'habilitat del nen/a.

### Activitats comunes a totes les edats!

- Conceptes tècnics i tàctics del joc de pàdel
- Condicionament físic de l'esport i jocs esportius
- Curs de natació i joc lliure
- Tallers de manteniment de l'equipament (\*)
- Monogràfic: Material addient, tipus de pales, tipus de calçat (\*)
- Visionat de vídeos de pàdel, partits de World Pàdel Tour, etc. (\*)



(\*) Activitats exclusives de tarda

## DATES

### ESCOLES ESPORTIVES I CAMPUS DE PÀDEL

- Setmana 1:** del 25 al 29 de juny
- Setmana 2:** del 2 de juliol al 6 de juliol
- Setmana 3:** del 9 al 13 de juliol
- Setmana 4:** del 16 al 20 de juliol
- Setmana 5:** del 23 al 27 de juliol
- Setmana 6:** del 3 al 7 de setembre

### TOT TERRENY

- Quinzena 1:** del 2 al 13 de juliol
- Quinzena 2:** del 16 al 27 de juliol

## PREUS I HORARIS

### ESCOLES ESPORTIVES I CAMPUS DE PÀDEL

Setmana 1	de 9:00 a 14:00h	60,44*€
	de 9:00 a 15:00h	77,54 €
	de 9:00 a 17:00h	96,86 €
Resta de Setmanes	de 9:00 a 14:00h	85,75*€
	de 9:00 a 15:00h	135,63 €
	de 9:00 a 17:00h	148,67 €

### TOT TERRENY

<b>Cada Quinzena</b>	410,34 €
----------------------	----------

### ALTRES SERVEIS

Servei d'acollida	Matí de 8:00 a 9:00h	16,40 €	
	Tarda de 17:00 a 18:00h		
	Tarda esporàdica		8,70 €
	Dinar esporàdic		9,93 €
Sortides E. Esportives*	Sortides no incloses en horari de 9 a 14h. El preu inclou el dinar.	18,63 €	

\* És obligatori que els alumnes que fan l'horari fins a les 14.00 participin a les sortides i aquestes no estan incloses al preu.

## ALTRES

**INSCRIPCIONS:** S'entregaran tiquets de matriculació a partir del 9 d'abril.

**MATRICULACIONS:** Del 2 al 25 de maig.

**REUNIÓ INFORMATIVA ESCOLES ESPORTIVES:** Dimecres 30 de maig a les 20.30h al Complex Esportiu de Valldoreix.

**REUNIÓ INFORMATIVA TOT TERRENY:** Dimecres 6 de juny a les 20.30h al Complex Esportiu de Valldoreix.

**REUNIÓ INFORMATIVA CAMPUS DE PÀDEL:** Dimecres 13 de juny a les 20.30h al Complex Esportiu de Valldoreix.

A partir del 1 de juny es faran inscripcions sense tiquet per les places vacants.

Més informació:

[www.cevalldoreix.com](http://www.cevalldoreix.com)