

## DESCOMPTES

- 10% amb l'acreditació del carnet de família nombrosa o monoparental.

## DEVOLUCIONS

Només es tramitarà la devolució sota justificació i acreditació mèdica.

## INSCRIPCIONS I PAGAMENTS

- Les activitats extraescolars són de caire trimestral. Al començar setembre, es cobrarà l'import proporcional corresponent al preu establert.
- El primer trimestre s'ha d'abonar a la recepció del Complex, i es poden domiciliar la resta de pagaments.
- En aquest cas, heu de portar el número de compte quan formalitzeu la matrícula.

## INICI DEL CURS

1 setembre de 2020.

## MATRÍCULA OBERTA

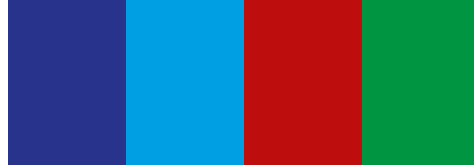
## PREUS TRIMESTRALS

ACTIVITAT	1 H/SET	2 H/SET	3 H/SET
Natació	112,19 €	157,07 € <sup>(4)</sup>	235,60 € <sup>(4)</sup>
Club Natació		125,00 €	157,07 €
Club Artística Oci	89,28 €	125,00 €	157,07 €
Club Triatló		125,00 €	157,07 €
Pàdel	118,86 €	237,72 €	356,58 €

<sup>(4)</sup> Aquests preus gaudeixen d'un 30% de descompte ja aplicat a la quota.

### RECORDA:

Si tens els teus fills a les Activitats Extraescolars, gaudeixes de Matrícula Gratuïta en fer-te soci del Complex.



### HORARI

Instal·lació:

De Dilluns a Diumenge  
de 9:00 a 13:00  
i de 17:00 a 21:00h

Serveis de piscina i pàdel  
de 7:00 a 13:00  
i de 17:00 a 21:00h

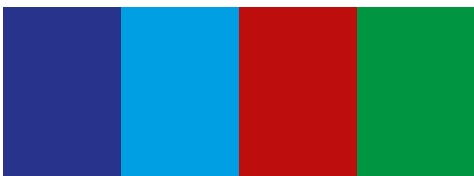


### Complex Esportiu EMD Vallldoreix

C/ Brollador s/n  
08197 Vallldoreix  
Telf. 936 754 055  
www.cevallldoreix.com  
info@cevallldoreix.com



Facebook twitter YouTube



## ACTIVITATS EXTRAESCOLARS 2020-2021

natació  
artística  
triatló  
pàdel



natació



artística



triatló



pàdel





## ESCOLA DE NATACIÓ

A l'escola de natació treballem per nivells, tant amb els petits com amb els grans. Amb els petits treballem la familiarització, la millora de la flotació, la propulsió i la tècnica dels estils. I amb els grans treballem la tècnica dels estils i la iniciació a altres esports aquàtics (aletes, salts, waterpolo...). Cal portar la roba adequada: casquet de bany, banyador, xancles i tovallola. El material auxiliar el facilitem dins l'activitat.

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
P2	17:00-17:30			○			
	17:30-18:00	○		○			
	9:45-10:15						○
	10:30-11:00						○
	11:15-11:45						○*
de P3 a P5	16:45-17:30	○	○	○	○		
	17:30-18:15	○		○			
	18:00-18:45		○		○		
	09:45-10:30						○
	10:30-11:15						○
de 1r a 4t	16:45-17:30	○	○	○	○		
	17:30-18:15	○		○			
	18:00-18:45		○		○		
	18:30-19:30			○		○	
	09:45-10:30						○
a partir de 5è	10:30-11:15						○
	18.30-19:30	○		○		○	
	19:00-20:00		○		○		
	09:45-10:30						○
	10:30-11:15						○

\*P1-P2 amb pares/mares  
Servei d'acollida OPCIONAL des de l'escola Jaume Ferran i Clua per activitats que comencin com a màxim a les 17.30. Preu: 24,78 € al trimestre.

## CLUB DE NATACIÓ DE COMPETICIÓ

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
de 1r a 3r	18:30-19:30		○		○		
de 4t a 6è	18:30-19:30		○		○		
Secundària	18:30-19:30		○		○	○	

\*Serà obligatoria la participació a les competicions escolars del CEEB durant el curs.

## ESCOLA DE NATACIÓ ARTÍSTICA

La natació artística és un esport que consisteix en l'execució, per part d'una o més nedadores, d'un conjunt de posicions i moviments dins l'aigua. Sincronitzades entre si, realitzen una coreografia al ritme de la música. Cal saber nedar 25m seguits de crol, esmena i braça així com portar roba de natació: casquet de bany, banyador, xancles i tovallola. També són necessàries pinces pel nas.

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
OCI (a partir de P5)	17:30-18:30	○			○		

Servei d'acollida OPCIONAL des de l'escola Jaume Ferran i Clua per activitats que comencin com a màxim a les 17.30. Preu: 24,78 € al trimestre.

**RECORDA:** Si tens els teus fills a les Activitats Extraescolars, gaudeixes de Matrícula Gratuïta en fer-te soci del Complex.



## ESCOLA DE TRIATLÓ

L'Escola de Triatló és una activitat adreçada a nens i nenes de 8 a 17 anys amb l'objectiu d'introduir-los a aquesta disciplina olímpica que reuneix la natació, el ciclisme i la cursa a peu.

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<b>INICIACIÓ (8 a 16 anys)</b>						
<b>SPINBIKE/RUNNING</b>						
17:30-18:30	○		○			
<b>NATACIÓ</b>						
<b>RENDIMENT I COMPETICIÓ (12 a 17 anys)</b>						
<b>NATACIÓ</b>						
<b>SPINBIKE/NATACIÓ</b>						
<b>RUNNING</b>						
17:30-19:00		○				
18:00-19:00				○		
18:30-19:30	○					

\*Durant la temporada, tots els dijous l'activitat de running es farà al ZEM La Guinardera de Sant Cugat del Valles. Servei d'acollida OPCIONAL des de l'escola Jaume Ferran i Clua per activitats que comencin com a màxim a les 17.30. Preu: 24,78 € al trimestre.

## ESCOLA DE PÀDEL

El pàdel és un esport que s'adapta a tot tipus d'edats, des dels més petits als més grans. Aquest esport complementa el desenvolupament òptim dels nens i joves, treballant aspectes o capacitats tant importants com la coordinació, resistència, força, agilitat física i mental, pressa de decisions, col·laboració i companyerisme. L'escola de pàdel treballa des de la iniciació, és a dir, la familiarització amb l'esport, fins al perfeccionament o tecnificació d'aquest. Es treballa per nivells, mitjançant una prova inicial i uns criteris objectius d'ensenyament. Cada nen és agrupat segons el seu nivell d'inici, en grups màxims de sis alumnes. Cada sessió està desenvolupada segons el nivell del grup, amb el seu programa i metodologia adient.

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Prepàdel (BASE) de 5 a 17 anys	17:00-18:00	○	○	○	○	○	
	10:00-11:00						○
Iniciació 1 i 2 de 5 a 17 anys segons nivell	18:00-19:00	○	○	○	○	○	
	11:00-12:00						○
Iniciació 3 i Perfeccionament 1 i 2 segons nivell	19:00-20:00	○	○	○	○	○	
	12:00-13:00						○

Les grups de nens/es es faran per nivells. Les places estaran limitades a l'espai disponible dins l'horari corresponent per cada nivell. Quan per raons climatològiques no es pugui entrenar a la pista, el tècnic plantejarà una sessió indoor d'entrenament físic; en cap cas es recuperarà la classe a pista. Els dies festius tampoc es recuperaran. Servei d'acollida OPCIONAL des de l'escola Jaume Ferran i Clua per activitats que comencin com a màxim a les 17.30. Preu: 24,78 € al trimestre.

**RECORDA:** Si tens els teus fills a les Activitats Extraescolars, gaudeixes de Matrícula Gratuïta en fer-te soci del Complex.