2023

COMPLEX
ESPORTIU EMD VALLDOREIX

ENTREGA DE TIQUETS D'INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 19 D'ABRIL

COMPLEX
ESPORTIU EMD VALLDOREIX

Facebook YouTube Instagram

HORARIS

De dilluns a divendres
Instal lació de 7:00 a 22:00h
Piscina de 7:00 a 21:00h

Dissabtes i Diumenges
segons temporada.

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

616956064

DATES

ESCOLES ESPORTIVES I CAMPUS DE PÀDEL

Setmana 1: del 26 juny al 30 juny
Setmana 2: del 3 al 7 de juliol
Setmana 3: del 10 al 14 de juliol
Setmana 4: del 17 al 21 de juliol
Setmana 5: del 24 al 28 de juliol

PREUS I HORARIS

ESCOLES ESPORTIVES I CAMPUS DE PÀDEL

Setmana 1	De 9:00 a 14:00	64,90€
	De 9:00 a 17:00	104,00€
Resta de Setmanes	De 9:00 a 14:00	92,10€
	De 9:00 a 17:00	159,70€

TOT TERRENY Horari de 9:00 a 17:00

Preu per setmana: 220,35€

ALTRES SERVEIS

Servei d'acollida	Matí de 8:00 a 9:00h Tarda de 17:00 a 18:00h	17,60€
	Tarda esporàdica	9,30€
	Dinar esporàdic	10,70€
Sortides E. Esportives*	Sortides no incloses en horari de 9 a 14h. El preu inclou el dinar.	20,00€

*Es 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 19 d'abril.

MATRICULACIONS:
Del 3 al 26 de maig.
A partir de l'1 de juny es faran inscripcions sense tiquet per les places vacants.

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.**

2023

ESCOLES ESPORTIVES

TOT TERRENY

ACTIVITATS I AVENTURA

Una activitat cada dia de la setmana

- Gimcana
- Cursa d'orientació
- Btt
- Trekking
- Piscina
- Activitats a la natura, espais a l'aire lliure, piscina a l'aire lliure i al mig de la natura.
- Màxima diversió i entreteniment.
- Excursions: Tibidabo, Illa Fantasia, Canal Olímpic, platja...

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