

**2024**

**COMPLEX**  
ESPORTIU EMD VALLDOREIX

# CAMPUS D'ESTIU

## PÀDEL I ESCOLES ESPORTIVES

**ESCOLES ESPORTIVES**

Entrega de tiquets d'inscripció a partir del 10 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 25 al 28 de juny
- Setmana 2: De l'1 al 5 de juliol
- Setmana 3: Del 8 al 12 de juliol
- Setmana 4: Del 15 al 19 de juliol
- Setmana 5: Del 22 al 26 de juliol
- Setmana 6: Del 29 de juliol al 2 d'agost

### PREUS I HORARIS

#### ESCOLES ESPORTIVES I CAMPUS DE PÀDEL

- **Setmana 1:**
  - De 9:00 a 14:00 **66,90€**
  - De 9:00 a 17:00 **107,30€**
- **Reste de setmanes:**
  - De 9:00 a 14:00 **95€**
  - De 9:00 a 17:00 **164,60€**

### ALTRES SERVEIS

|  |        |
|--|--------|
| Servei d'acollida: Matí de 8:00 a 9:00 i tarda de 17:00 a 18:00                                | 18,20€ |
| Tarda esporàdica   | 9,60€  |
| Dina esporàdic   | 11€    |
| Sortides E.Esportives*:<br>Sortides no incloses en horari de 9 a 14h. El preu inclou el dinar. | 20,60€ |

Es obligatori que els alumnes que fan l'horari fins les 14:00 participin a les sortides i aquestes no estan incloses al preu.

### ALTRES

- **INSCRIPCIONS:** S'entreguen tiquets de matriculació a partir del 10 d'abril
- **Matriculacions:** A partir del 15 d'abril

A partir del 15 de maig es faran inscripcions sense tiquet per les places vacants.

# ESCOLES ESPORTIVES

## P3, P4 i P5

- Tallers i manualitats relacionats amb la temàtica setmanal.
- Carnet de piscina d'infant i Piscina lúdica. Millorem l'adaptació dels menús al medi aquàtic, la tècnica d'estils i el desplaçament dins l'aigua.
- Psicomotricitat. Treball de coordinació, equilibri, lateralitat, jocs, etc... per bon desenvolupament motor dels nens.
- Jocs amb fibres. 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.
- Yoga infantil. A través d'exercicis de yoga els nens exerciten la seva respiració i aprenen a relaxar-se, entre molts altres beneficis.
- Pàdel (P5). Coneixement de les bases i conceptes pràctics d'iniciació a aquest esport.
- Excursió setmanal.

## DE 1<sup>ER</sup> A 4<sup>RT</sup>

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

## DE 5<sup>E</sup> A 2<sup>ON</sup> 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, Spinning, Body combat, Steps, Aquagym, ioga, etc.
- Pàdel. Coneixement de les bases i conceptes pràctics d'iniciació a aquest esport.
- Excursió setmanal.



# 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

2024

ESCOLES ESPORTIVES