

P3, P4 i P5

- Tallers i manualitats relacionats amb la temàtica setmanal.
- **Curset de piscina diari 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, 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.
- **Esríma 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 1^{ER} A 4^{RT}

- **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.
- **Esríma.** Esport de defensa i competició amb material adaptat per l'ús d'infants.
- Excursió setmanal.

DE 5^E A 2^{ON} 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.



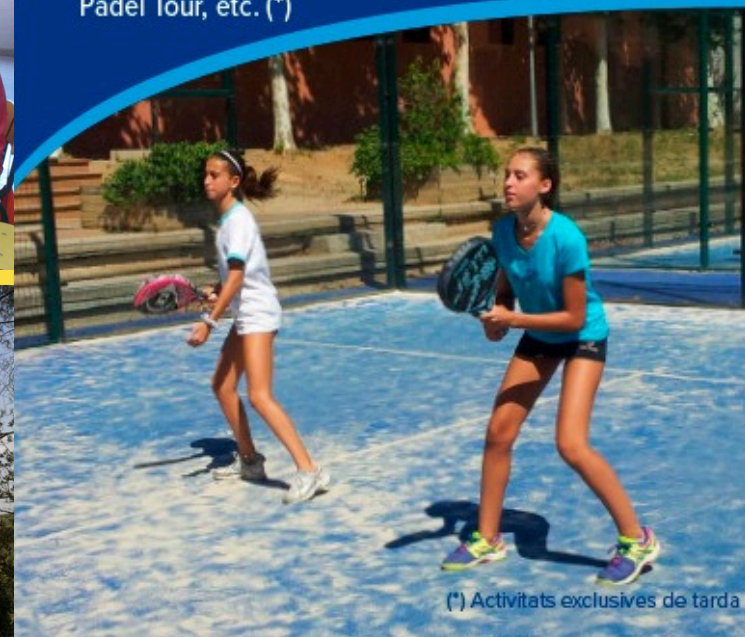
millora el teu joc

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