



Futbol Sala

Activitat que te com a objectiu la iniciació i el perfeccionament en els conceptes tècnics i tàctics del futbol sala. Treballem els valors positius de l'esport, com ara l'esforç, el treball en equip, saber perdre, saber guanyar,... per tal de educar mitjançant l'esport.

Infantil (1r i 2n d'ESO)

Dilluns i Dimecres 16.15h a 17.15h

Cadet (3r i 4rt d'ESO)

Dilluns i Dimecres 17.15h a 18.15h

Juvenil (1r i 2n BATX)

Dilluns i Dimecres 18.15h a 19.15h



Voleibol

Volem recuperar un dels esports que més s'ha practicat al nostre institut. El volei és un esport on la tècnica i el físic són importants però el treball en equip és fonamental i això és el que més treballem a les sessions, la cohesió del grup.

Infantil (1r i 2n d'ESO)

Dilluns i Dimecres de 16.15h a 17.15h

Cadet 1 (3r d'ESO)

Dilluns i Dimecres de 16.15h a 17.15h

Cadet 2 (4rt d'ESO)

Dilluns i Dimecres de 17.15h a 18.15h



Hiit & Crossfit

Activitat d'acondicionament físic, on mitjançant un circuit d'exercicis es treballa gran part de la musculatura del cos. Són sessions curtes de 40-45 minuts amb exercicis de curta durada però realitzats alta intensitat. En poques sessions els alumnes comencen a notar una milloria del seu estat físic

De 1r d'ESO a 2n batx

Dimarts de 16.30h a 17.30h

Preu curs:

Hiit & Crossfit: 130€

Preus curs: Futbol o Voleibol amb competició: **220,00€** / Futbol o Voleibol sense competició: **175,00€**. Pagament únic o 50% a l'Octubre i Desembre

Inscripcions: Del 21 al 2 d'octubre . On line a www.needsports.cat/extraescolars o enviant el full d'inscripció a info@needsports.cat.