



Futbol Sala

Activitat que té 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)

Dimarts i Dijous 16.30h a 17.45h

Cadet i juvenil (3r a 2n bat)

Dimarts i Dijous 18.00h a 19.15h

Preu curs:

Futbol amb competició: 220€

Futbol sense competició: 175€



Voleibol Femení

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 16.30h a 17.45h

Cadet (3r i 4t d'ESO)

Dilluns i dimecres 17.45h a 19.00h

Preu curs:

Volei amb competició: 220€

Volei sense competició: 175€



Bàsquet

Activitat per iniciar-se en el bàsquet, esport d'equip que ens ajuda d'una manera lúdica a poder millorar físicament alhora que entrenem la part tècnica i tàctica d'aquest esport.

Infantil (1r i 2n d'ESO)

Dilluns de 16.30h a 17.45h

Cadet (3r i 4t d'ESO)

Dilluns de 16.30h a 17.45h

Preu curs:

Bàsquet sense competició: 130€



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

Divendres 16.30h a 17.30h

De 3r d'ESO a 2n batx

Dimecres 18.00h a 19.00h

Preu curs:

Hiit & Crossfit: 130€



Dansa Moderna

Activitat que té com a objectiu que les alumnes deixin anar tota la seva imaginació amb l'expressió corporal i el ball com a mitjà. Aquesta activitat engloba de les disciplines més antigues com el funky, hip hop i n'apareixen de més innovadores a locking, popping o new style.

1r a 4rt d'ESO

Dilluns i de 16.30h a 17,45

Preu curs:

Dansa Moderna: 130€



Taekwondo

Art marcial que barreja diferents disciplines, aquesta activitat extraescolar ajuda als alumnes a millorar físicament ja que treballem la força, la flexibilitat i la coordinació i els transmet els valors positius com l'autoestima, confiança, l'autocontrol i la disciplina

1r a 4rt d'ESO

Dimarts de 18.00h a 19.00h

Preu curs:

Taekwondo: 130€

Inscripcions: Del 14 al 25 de setembre . On line a www.needsports.cat/activitatsextraescolars o entregant el full d'inscripció al departament d'EF.

Portes Obertes: Al mes de setembre informarem dels dies de portes obertes de les activitats.