



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 17.00h a 18.15h

Cadet (3r i 4rt d'ESO)

Dilluns i Dimecres 17.00h a 18.15h

Juvenil (1r i 2n BATX)

Dilluns i Dimecres 18.00h 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.

Iniciació (1r i 2n d'ESO)

Dimarts i Dijous de 17.00h a 18.15h

Cadet (3r i 4rt d'ESO)

Dimarts i Dijous de 17.00h a 18.15h

Juvenil (1r i 2n BATX)

Dimarts i Dijous de 18.00h a 19.15h



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

Dimecres de 18.00h a 19.00h

Preu curs:

Hiit & Crossfit: 140€

INSCRIPCIONS ONLINE FINS EL 23 DE SETEMBRE
FES CLICK AQUI PER INSCRIURE'T



Preus Futbol i Voleibol:
Amb competició 280€
Sense competició 225€

Pagaments
50% octubre i 50% desembre