

DESCOMPTES

10% amb l'acreditació del carnet de família nombrosa o monoparental.

DEVOLUCIONS

Només es tramitarà la devolució sota justificació i acreditació mèdica.

INSCRIPCIONS I PAGAMENTS

Les activitats extraescolars són de caire trimestral. El primer trimestre s'ha d'abonar a la recepció del Complex, i es poden domiciliar la resta de pagaments. En aquest cas, heu de portar el número de compte quan formalitzeu la matrícula.

Matrícula oberta

PREUS TRIMESTRALS

ACTIVATAT	1 H/SET	2 H/SET	3 H/SET	+3 H/SET
Natació	112,19 €	157,07 € ^(*)	235,60 € ^(*)	
Club Natació		125,00 €	157,07 €	
Club Artística Iniciació	89,28 €			
Club Artística Oci	89,28 €	125,00 €	157,07 €	
Club Artística Competició Alevi ^(**)				157,07 €
Club Artística Competició Escolar ^(**)				157,07 €
Club Triatló		125,00 €	157,07 €	
Pàdel	118,86 €	237,72 €	356,58 €	
Pàdel Competició		237,72 €	356,58 €	
Dansa	89,28 €	125,00 €		
Minfulness	89,28 €			

^(*) Aquests preus gaudeixen d'un 30% de descompte ja aplicat a la quota.

^(**) Als preus de Natació Artística de competició, s'ha d'afegir la quota anual del CNV.

RECORDA: Si tens els teus fills a les Activitats Extraescolars gaudeixes de Matrícula Gratuïta en fer-te soci del Complex



HORARI ORDINARI

De Dilluns a Divendres
de 7:00 a 23:00

(la piscina tanca a les 22:00)

Dissabtes i Diumenges
de 9:00 a 21:00



Complex Esportiu EMD Vallldoreix

C/ Brollador s/n

08197 Vallldoreix

Telf. 936 754 055

www.cevallldoreix.com

info@cevallldoreix.com



Facebook

twitter

YouTube



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS 2018-2019

natació
artística
triatló
pàdel
dansa
mindfulness



natació



artística



triatló



pàdel



dansa



mindfulness



ESCOLA DE NATACIÓ

A l'escola de natació treballarem per nivells, tant amb els petits com amb els grans. Amb els petits treballam la familiarització, la millora de la flotació, la propulsió i la tècnica dels estils. I amb els grans treballam la tècnica dels estils i la iniciació a altres esports aquàtics (aletes, salts, waterpolo...). Cal portar la roba adequada: casquet de bany, banyador, xancles i tovallola. El material auxiliar el facilitem dins l'activitat.



CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
P2	17:00-17:30	🏊	○	○	○	○	○
	09:45-10:15						○
	10:30-11:00						○
de P3 a P5	16:30-17:30	🏊	○	○	○	○	○
	17:15-18:00	🏊	només P3-P4		només P5		
	17:30-18:15	🏊	○	○			
	18:00-18:45	🏊		només P4-P5		○	
	09:45-10:30						○
	10:30-11:15						○
de 1r a 4t	16:30-17:30	🏊	○	○	○	○	○
	17:15-18:00	🏊			○		
	17:30-18:15	🏊			○		
	18:00-18:45				○		
	18:30-19:30	🏊			○		
	09:45-10:30	🏊					○
	10:30-11:15						○
a partir de 5è	18:30-19:30	🏊	○	○		○	
	19:00-20:00	🏊		○	○		○
	09:45-10:30						○
	10:30-11:15						○

CLUB DE NATACIÓ DE COMPETICIÓ

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
de 1r a 3r	18:00-19:00	🏊		○			
	18:30-19:30	🏊			○		
de 4art a 6è	18:00-19:00	🏊		○			
	18:30-19:30	🏊			○		
a partir de 6è	18:00-19:00	🏊		○			
	18:30-19:30	🏊			○	○	

*Obligatori entrenar tots els dies de la setmana.

ESCOLA DE NATACIÓ ARTÍSTICA

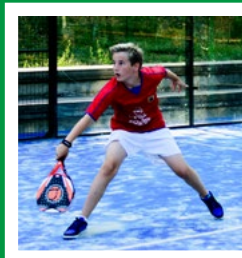
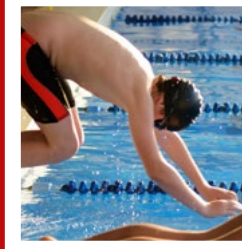
La natació artística és un esport que consisteix en l'execució, per part d'una o més nedadores, d'un conjunt de posicions i moviments dins l'aigua. Sincronitzades entre si, realitzen una coreografia al ritme de la música. Cal saber nedar 25m seguits de crol, esquena i braça així com portar roba de natació: casquet de bany, banyador, xancles i tovallola. També són necessàries pincetes pel nas.



CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
INICIACIÓ (P5)	17:30-18:30	🏊		○			
OCI (a partir de 1r)	17:30-18:30	🏊	○	○	○		
ALEVÍ (competició)	9.00-12.00	🏊					○
	17:30-20:30	🏊	○		○	○	
ESCOLAR (competició)	9.00-12.00	🏊					○
	19:00-21:00		○		○		

🏊 Horari que coincideix amb Activitats Dirigides per a Adults

RECORDA: Si tens els teus fills a les Activitats Extraescolars gaudeixes de Matrícula Gratuïta en fer-te soci del Complex



ESCOLA DE TRIATLÓ

L'Escola de Triatló és una activitat adreçada a nens i nenes de 8 a 17 anys amb l'objectiu d'introduir-los a aquesta disciplina olímpica que reuneix la natació, el ciclisme i la cursa a peu.

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
INICIACIÓ (8 a 16 anys)						
NATACIÓ SPINBIKE/RUNNING						
17:30-18:30	🏊	○	○			
RENDIMENT I COMPETICIÓ (12 a 17 anys)						
NATACIÓ SPINBIKE/NATACIÓ RUNNING						
17:30-19:00	🏊		○			
18:00-19:00				○		
18:30-19:30		○				

*Pretemporada grup de rendiment del 3 al 29 de setembre els mateixos dies i hores que durant la temporada.

*Durant la temporada, a partir de l'Octubre, tots els dijous l'activitat de running es farà al ZEM La Guinardera de Sant Cugat del Valles.

ESCOLA DE PÀDEL

El pàdel és un esport que s'adapta a tot tipus d'edats, des dels més petits als més grans. Aquest esport complementa el desenvolupament òptim dels nens i joves, treballant aspectes o capacitats tant importants com la coordinació, resistència, força, agilitat física i mental, pressa de decisions, col·laboració i companyerisme. L'escola de pàdel treballa des de la iniciació, és a dir, la familiarització amb l'esport, fins al perfeccionament o tecnificació d'aquest. Es treballa per nivells, mitjançant una prova inicial i uns criteris objectius d'ensenyament. Cada nen és agrupat segons el seu nivell d'inici, en grups màxims de sis alumnes. Cada sessió està desenvolupada segons el nivell del grup, amb el seu programa i metodologia adient.

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Prepàdel (BASE) de 5 a 17 anys	17:00-18:00	○	○	○	○	○	
	10:00-11:00						○
Iniciació 1 i 2 de 5 a 17 anys segons nivell	18:00-19:00	○	○	○	○	○	
	11:00-12:00						○
Iniciació 3 i Perfeccionament 1 i 2 segons nivell	19:00-20:00	🏊	○	○	○	○	
	12:00-13:00						○
Competició segons nivell	18:00-19:00			○			
	19:00-20:00	🏊	○			○	

*Els grups de nens/es es faran per nivells. Les places estaran limitades a l'espai disponible dins l'horari corresponent per cada nivell.

*Quan per raons climatològiques no es pugui entrenar a la pista, el tècnic plantejarà una sessió indoor d'entrenament físic; en cap cas es recuperarà la classe a pista. Els dies festius tampoc es recuperaran.

ESCOLA DE DANSA

A l'Escola de Dansa es treballa la iniciació a les activitats rítmiques i els aspectes de coordinació i sentit rítmic amb coreografies en grup. Cal portar roba còmoda i calçat adequat per poder ballar.

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
PREBALLET							
3-4 anys (sense experiència)	17:15-18:15	🏊	○				
BALLET							
5-6 anys o mínim 1 any de pràctica	17:30-18:30	🏊		○			
6-8 anys o mínim 2 anys de pràctica	18:15-19:15	🏊		○			
Iniciació a les sabatilles de puntes*	17:15-18:15	🏊			○		
DANSA MODERNA							
1r - 3r	18:15-19:15	🏊	○				

*NOVETAT: Iniciació a les sabatilles de puntes. Dirigida a alumnes de 7 a 8 anys que estiguin inclosos dins el grup de ballet grau 1 o 2 i que vulguin fer un segon dia de classe. Orientada a les alumnes que han assolit un nivell bàsic de ballet.

ESCOLA DE MINDFULNESS I IOGA

Gràcies a la nova activitat extraescolar que us proposem, els nens i joves de 7 a 13 milloraran la seva concentració i aprendran a gestionar millor les seves emocions. A través del Mindfulness i el ioga augmentaran valors tan importants com l'empatia i l'autoconeixement, al temps que alliberaran estrès.

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7-10 anys	17:00-18:00			○			
10-13 anys	18:00-19:00			○			

🏊 Horari que coincideix amb Activitats Dirigides per a Adults

RECORDA: Si tens els teus fills a les Activitats Extraescolars gaudeixes de Matrícula Gratuïta en fer-te soci del Complex