

## 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.

**A partir del 21 d'agost, matrícula oberta**

## PREUS TRIMESTRALS

ACTIVITAT	1 H/SET	2 H/SET	3 H/SET	+3 H/SET
Natació	112,19 €	157,07 € <sup>(*)</sup>	235,60 € <sup>(*)</sup>	
Club Natació		125,00 €	157,07 €	
Club Sincro Oci	89,28 €	125,00 €		
Club Sincro Escolar <sup>(**)</sup>			157,07 €	
Club Sincro Competició <sup>(**)</sup>				157,07 €
Pàdel	118,86 €	237,72 €	356,58 €	
Pàdel Competició		237,72 €		
Dansa	89,28 €	125,00 €		
Club Triatló Junior			157,07 €	

<sup>(\*)</sup> Aquests preus gaudeixen d'un 30% de descompte ja aplicat a la quota.  
<sup>(\*\*)</sup> Als preus de Natació Sincronitzada, s'ha d'afegir la quota anual del CNV que és de 50€ per a l'escolar i de 100€ per a la de competició.

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



## ACTIVITATS EXTRAESCOLARS 2017-2018

**natació**  
**sincronitzada**  
**pàdel**  
**dansa**  
**triatló**



**natació**



**sincronitzada**



**pàdel**



**dansa**



**triatló**



## ESCOLA DE NATACIÓ

A l'escola de natació treballam 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		P3-P4		P5		
	17:30-18:15	▲	○	○	○	○	
	18:00-18:45	▲	P4-P5		○		
	09:45-10:30						○
de 1r a 4t	10:30-11:15	▲					○
	16:30-17:30	○	○	○	○	○	
	17:15-18:00				○		
	17:30-18:15	▲		○		○	
	18:00-18:45	▲		○		○	
	18:30-19:30	▲		○		○	
	09:45-10:30						○
a partir de 5è	10:30-11:15	▲					○
	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 SINCRONITZADA

La natació sincronitzada és un esport que 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 pines pel nas.

OCI							
CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
de p5 a 3r	17:30-18:30	▲	○		○		
de 4t a 6è	17:30-18:30	▲		○	○		

\*Opció d'entrenar un o dos dies per setmana.

## NATACIÓ SINCRONITZADA ESCOLAR DE COMPETICIÓ

ESCOLAR							
CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
de 1r a 6è	19:00-20:30	▲	○		○		
de 1rESO a Batx.	19:00-20:30	▲		○	○		

\*Obligatori entrenar els tres dies de la setmana. Es realitzaran de 2 a 3 competicions a l'any a nivell escolar.

## CLUB DE NATACIÓ SINCRONITZADA DE COMPETICIÓ

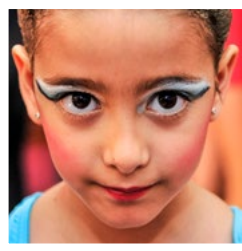
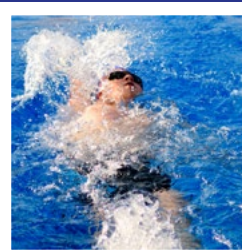
FEDERADA							
CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Nivell 1 (de 1r a 3r)	17:30-19:15	▲	○		○		
Interclubs 2 (de 4t a 6è)	17:30-19:00	▲		○		○	
	19:00-21:00						○
Interclubs 3 (de 1r ESO a Batx.)	19:00-21:00		○				○

\*Obligatori entrenar els tres dies de la setmana excepte Nivell 1. Competició a nivell interclubs.

\*Un dissabte al mes es durà a terme un entrenament al CAR.

▲ Horari que coincideix amb Activitats Dirigides per a Adults

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



## 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						○

## PÀDEL DE COMPETICIÓ

CURS	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
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
PREBALLE							
P3 - P5 (sense experiència)	17:15-18:15	▲	○				
P5 - 1r (mínim 1 any de pràctica)	17:15-18:15	▲		○			
INICIACIÓ AL BALLE							
1r - 3r (sense experiència)	17:15-18:15	▲		○			
BALLE							
1r - 3r (mínim 1/2 anys de pràctica)	17:15-18:15	▲			○		
	18:15-19:15	▲		○			
DANSA MODERNA							
1r - 3r	18:15-19:15	▲	○				

## 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
	NATACIÓ		SPINBIKE/NATACIÓ		RUNNING	
17:30-19:00	▲		○			
18:00-19:00				○		
18:30-19:30		○				

\*Obligatori entrenar dos dies a la setmana.

El running es farà a l'instal·lació del ZEM La Guinardera de Sant Cugat del Vallès.

▲ Horari que coincideix amb Activitats Dirigides per a Adults

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

