

Per a més informació:



Institut Frederic Martí Carreras:
Josep Parals

Correu: jparals@xtec.cat
Telèfon: 972301079

Institut Baix Empordà:
Marta Álvarez
Correu: malva256@xtec.cat
Telèfon: 972300323

Institut La Sureda:
Jordi Casellas
Correu: jcasell9@xtec.cat
Telèfon: 972903976

**Com formalitzar la
inscripció:**

**Pas 1: Omplir el formulari digitalment
en aquest enllaç, o amb el QR:**



**Pas 2: Fer el pagament: instruccions
incloses al formulari digital.**

**Recordeu: places limitades i
assignades per ordre d'inscripció
(pagament)**

**L'equip de coordinació
es reserva el dret a fer
canvis per millorar el
desenvolupament del**

Pla

PLA D'ESPORTS 24-25



**El Pla Català Esport a l'Escola
(PCEE) posa a l'abast de tot
l'alumnat dels centres de
secundària públics de Palafrugell, la
pràctica d'activitats físiques i/o
esportives de forma conjunta i
coordinada**

Tennis

Introducció al tennis fomentant la col·laboració. Treball de la coordinació oculomotriu i la manipulació d'objectes amb precisió.

Dilluns de 16 a 17:30h o

Dimecres de 16 a 17:30h

Preu: 90€/any

8 places/grup

**Lloc: Tennis
Palafrugell La
Granota**

Tennis Taula

NEW

Endinsa't en el fascinant món del tennis taula, un esport ràpid i divertit que millora la coordinació i els reflexos. Uneix-te a nosaltres i gaudeix jugant amb els teus amics!

Dimarts de 16 a 17:30h

Preu: 90€/any

12 places

**Lloc: INS
Frederic Martí
Carreras**

A càrrec del Club Tennis
Taula de Palafrugell

Atletisme

Iniciació a les diferents modalitats. Es practicaran salts, llançaments i curses.

Sessions divertides i atractives amb enfocament lúdic.

Dijous de 16 a 17h

Preu: 80€/any

16 places

Lloc: Pistes d'atletisme

Fitness

Millora i manteniment de la condició física integral per a la vida diària. Combinació de treball aeròbic i força amb i sense màquines.

Dimarts de 16 a 17:30h

Preu: 100€/any

16 places

Lloc: Gran Fondo Community

Flair

Malabars a través del Flair. La cocteleria acrobàtica us ajudarà a millorar la neuroplasticitat dels vostres cervells. Per alumnat a partir de 16 anys.

Preferiblement alumnat de cicles

formatius.

Dimarts de 16 a 18h

Preu: 120€/trimestre

Lloc: INS Baix Empordà 20 places

Natació

Salut i diversió en el medi aquàtic. Aprendre i millorar la tècnica de natació. Activitats adaptades segons nivell.

Dimarts de 16 a 17h (1r i 2n ESO)

Dijous de 16 a 17h (3r i 4t ESO i BTX)

Preu: 90€/any

**Lloc: Piscina
Municipal 16 places/grup**

Pàdel

Introducció al pàdel fomentant la col·laboració. Treball de la coordinació oculomotriu i la manipulació d'objectes amb precisió.

Dilluns de 16 a 17:30h o

Dimecres de 16 a 17:30h

Preu: 90€/any

8 places/grup

**Lloc: Tennis
Palafrugell La
Granota**

Esports mixtes

1r Trimestre: Voleibol

2n Trimestre: Korfball

3r Trimestre: Futbol sala

Dimarts de 16 a 17h

Preu: 80€/any

Lloc: 16 places

**1r trim: INS Frederic
Martí Carreras
2n i 3r trim: INS Baix
Empordà**