

**PER A MÉS
INFORMACIÓ:**



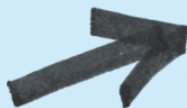
**INSTITUT FREDERIC MARTÍ
CARRERAS
REFERENT: JOSEP PARALS
CORREU: JPARALS@XTEC.CAT
TELÈFON: 972301079**

**INSTITUT BAIX EMPORDÀ
REFERENT: MARTA ÀLVAREZ
CORREU:
AEEBAIX@INSBAIXEMPORDA.CAT
TELÈFON: 972300323**

**INSTITUT LA SUREDA
REFERENT: JORDI CASELLAS
CORREU: JCASELL9@XTEC.CAT
TELÈFON: 972903976**

**COM FORMALITZAR
LA INSCRIPCIÓ:**

**1.- OMLIR EL FORMULARI
DIGITALMENT EN AQUEST ENLLAÇ:
<https://forms.gle/xShpECxbwtmyEkc68>
o AMB EL QR**



**2.- FER EL PAGAMENT AMB
TRANSFERÈNCIA BANCÀRIA.
INSTRUCCIONS INCLOSES AL
FORMULARI DIGITAL.**

**PLACES LIMITADES I
ASSIGNADES PER ORDRE
D'INSCRIPCIÓ**

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

PLA D'ESPORTS 26-27

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





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 16.00 h a 17.00 h

Lloc: Gran Fondo Community
Preu: 100€/any 16 places/grup

TENNIS

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

Dilluns de 16:00 h a 17:30 h (1r i 2n d'ESO)
Dimecres de 16:00 h a 17:30 h (3r i 4rt d'ESO/Batx)

Lloc: Tennis Palafrugell La Granota
Preu: 95€/any 10 places/grup

PÀDEL

Introducció al pàdel amb la voluntat de fomentar la col·laboració. Treball de la coordinació oculo-manual i la manipulació d'objectes amb precisió.

Dilluns de 16:00 h a 17:30 h (3r i 4rt d'ESO/Batx)
Dimecres de 16:00 h a 17:30 h (1r i 2n d'ESO)

Lloc: Tennis Palafrugell La Granota
Preu: 95€/any 10 places/grup

VOLEIBOL

Iniciació el voleibol a través d'activitats lúdiques i progressives. Tot treballant els fonaments bàsics. Es fomenta la cooperació, el respecte i treball en equip.

Dimarts de 16:00 h a 17:30 h

Lloc: INS Frederic Martí Carreras
Preu: 90 €/any 16 places/grup

NATACIÓ

Salut i diversió en el medi aquàtic. Aprenentatge i millora dels estils de natació. Activitats adaptades segons nivell.

Dimarts de 16.00 h a 17.00 h (1r i 2n ESO)
Dijous de 16.00 h a 17.00 h (3r i 4t ESO/Batx)

Lloc: Piscina Municipal
Preu: 90€/any 16 places/grup

ATLETISME

Iniciació a les diferents modalitats. Es practican salts, llançaments i curses. Sessions divertides i atractives amb enfocament lúdic.

Dijous de 16.00 h a 17.00 h

Lloc: Estadi Municipal (pista atletisme)
Preu: 90€/any 16 places/grup

