



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS CURS 2026/27 **INSTITUT J.R. BENAPRÈS - TOT ESPORT**

SOM TOT ESPORT:

Som una empresa fundada el 2020 a Sitges (Barcelona). Oferim serveis esportius i de lleure a escoles, instituts, ampas, afaes, clubs, càmpings, ajuntaments,... a la comarca del Garraf i donem servei a tot Catalunya.

Neix com a conseqüència de la necessitat d'educar fent esport amb els més petits i, també, amb els no tant petits.

Al cap davant de l'empresa està el Joel Losada Folch de Sitges, el qual, després de molts anys dedicats al monitoratge/coordinació esportiva i de lleure, ha decidit tirar endavant el seu propi projecte, després d'anys d'experiència.

Titulació:

- Director esportiu registrat al ROPEC amb número: 025143.
- Director de lleure, amb número: 24690/1.
- Grau superior d'AAFE.
- Entrenador de futbol nivell 2.
- Entrenador nacional C de futbol sala.
- Coach de la fundació Cruyff.

És per això que ens adrecem a vosaltres per oferir els nostres serveis: programació i coordinació d'esplais i campus (Nadal, Setmana Santa i estiu), extraescolars, activitats esportives i tornejos.

PROJECTE EDUCATIU/ESPORTIU:

Tot Esport som una empresa que ofereix **esport i activitats de lleure tant als infants com als seus familiars. El nostre projecte educatiu/esportiu** es basa tant en educar a través del joc com formar a través de l'esport.

Tenim una programació esportiva i educativa molt acurada, enfocada a l'educació dels valors dels esports, el fair-play i, sobretot, amb l'esperit esportiu més contagiós per tal d'encoratjar a fer esport.

Des dels nostres llocs de treball, volem que es transmeti: diversió, salut i educació.

La nostra missió és **formar grans persones a partir dels valors positius que la pràctica esportiva aporta a les persones.**

Proporcionem a l'infant una educació que integri tots els aspectes importants: tant en el que es refereix a l'adquisició de coneixements, com al desenvolupament personal, amb la finalitat d'aconseguir persones que puguin viure, conviure i integrar-se al món amb els valors de l'esforç personal, la llibertat, la tolerància i la solidaritat.



EMPRESA:

L'empresa té unes normes internes que compleix, com:

- Assegurança de responsabilitat civil i d'accidents.
- Contractes, nomines, pagues extres, vacances, seguretat social, quitança, dies de descans i gestoria.
- Prevenció de riscos laborals.
- Control d'entrades i sortides des de una aplicació.
- Formacions i reunions internes i comunicació diària amb tot l'equip.
- Grups de WhatsApp.
- Uniforme d'empresa.
- Seguiment amb el/la responsable dels extraescolars de l'Afa/centre.
- A tots els monitors/es se'ls hi demana: el certificat de delictes de naturalesa sexual que permet acreditar la manca de delictes d'aquest tipus.

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS:

Tot Esport ofereix en l'àmbit extraescolar un ventall d'activitats des de P3 fins a 2n de batxillerat, per tal de promocionar l'activitat física, l'esport i el lleure en l'àmbit escolar i esportiu. Disposem de diferents activitats extraescolars.

La data d'inici i finalització de les activitats, ho decidim conjuntament amb les escoles, instituts, ampas, afa's, clubs, càmpings, ajuntaments,... com també decidim quin serà el tipus d'activitats, els horaris i la manera de realitzar el pagament.

Volem aconseguir que les activitats esportives escolars siguin una de les millors opcions per l'educació esportiva i de lleure dels infants.

EQUIP DE MONITORS/ES:

Els nostres equip treballen per fomentar:

- El treball en grup.
- El respecte entre els companys i el rival.
- Saber compartir.
- L'esforç.
- La participació activa.
- Els jocs integradors.

Tenim la sort de poder comptar amb un equip interdisciplinari format per persones professionals com llicenciats en CAFE, tècnics superiors d'AAEE, tècnics en activitats dirigides, tècnics esportius de diferents modalitats, director i monitor de lleure, educadors infantils i vetlladors. El qual ens permet programar tot tipus d'activitats amb un ampli i variat ventall.



EXPLICACIÓ I PREUS, EXTRAESCOLARS 2026/27:

(Preu no soci AFA: +5€/mes)

FUTBOL SALA: *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€*

Millora i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, els exercicis i partits, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del futbol sala, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran i milloraran la tècnica individual (tir, passada, conducció, regat, control...), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

VOLEIBOL: *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€*

Coneixement i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del voleibol, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (toc de dits i d'avantbraços, els diferents serveis, el bloqueig i la rematada), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

BÀSQUET: *Preu soci = 1 dia/s: 25€*

Millora i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del bàsquet, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (bot, passada, llançament...), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

PING PONG: *Preu soci = 1 dia/s: 30€ / 2 dies/s: 45€ // Preu no soci: +5€.*

El ping pong és una excel·lent manera de millorar les habilitats físiques, la coordinació i la concentració, tot mentre et diverteixes. Milloraran la motricitat fina i la rapidesa de reacció, el desenvolupament de la concentració i la planificació estratègica. Tot fomentant la feina en equip i l'esportivitat.

STYLEDANCE: *Preu soci = 1 dia/s: 35€ / 2 dies/s: 50€ // Preu no soci: +5€.*

És una activitat amb un suport musical on es treballen diferents estils de balls actuals. La nostra finalitat és que els nens i les nenes aprenguin a moure el cos al ritme de la música, que aprenguin diferents passos bàsics de ball i, sobretot, que gaudeixin ballant. Treballarem la memòria coreogràfica i la creativitat de cadascun dels integrants del grup.

IOGA: *Preu soci = 1 dia/s: 35€ / 2 dies/s: 50€ // Preu no soci: +5€.*

Les classes de ioga pels adolescents és un espai de seguretat, connexió, autoconeixement i amor perquè els joves entenguin i visquin millor l'etapa que estan transitant entre la infància i l'edat adulta.

El ioga per adolescents no són només postures, els hi dona eines per trobar un millor benestar físic i emocional, treballen la musculatura i desenvolupa una millor elasticitat i flexibilitat, millora la postura corporal i l'equilibri, aprenen a respirar per millorar la concentració i relaxació, regula els nivells d'energia i estres, augmenta l'autoestima i...

TENNIS: *Preu soci = 1 dia/s: 35€*

Aquesta activitat d'iniciació al tennis adreçada als infants de joves, és ideal per introduir els alumnes a l'esport d'una manera estructurada i divertida, promovent-ne el desenvolupament integral. Treballant els diferents cops, la coordinació i la presa de decisió. S'ofereix la possibilitat d'iniciar-se en aquest esport en les mateixes condicions que es faria a una escola de tennis, però sense sortir de la pròpia escola.



LES SESSIONS:

En totes les **sessions** de cada extraescolar tindran:

- Part inicial.
- Part principal.
- Tornada a la calma.

QUADRANT, HORARIS I PREUS:

(Preu no soci AFA: +5€/mes)

ACTIVITATS TARDA DE 15.30 A 16.45H (1,15H)	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	PREUS AFA
FUTBOL SALA		1r a 4t ESO		1r a 4t ESO		1 dia/s: 25€
VOLEIBOL	1r a 4t ESO		1r a 4t ESO			1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 45€
BÀSQUET					1r a 4t ESO	1 dia/s: 25€
TENNIS (proposta nova)	1r a 4t ESO		1r a 4t ESO			1 dia/s: 35€
PING PONG		1r a 4t ESO			1r a 4t ESO	1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 55€
STYLEDANCE				1r a 4t ESO		1 dia/s: 35€
IOGA		1r a 4t ESO				1 dia/s: 35€

ASPECTES A TENIR EN COMPTE:

- L'AFA del centre i Tot Esport es reserven el dret de cancel·lar qualsevol activitat que no arribi al mínim establert (8 participants per activitat).

El procés per donar-se d'alta és omplir el formulari que el trobareu a la pàgina web, realitzar el pagament i enviar tota la documentació requerida:

1. Fotocòpia del DNI de l'infant i de la targeta sanitària (CatSalut).
 2. Fotocòpia del rebut de soci/a de l'AFA.
- El procés per donar-se de baixa és enviant un correu a info@totesport.es, abans del dia 20 de cada mes (concepte: baixa + nom de l'activitat + nom i cognoms).
 - La transferència s'ha de realitzar al número de compte: ES81 2100 4432 9802 0012 3889 (la Caixa, beneficiari: Joel Losada), com a concepte del pagament: BENAPRÈS + NOM I COGNOMS. Les activitats extraescolars s'hauran de pagar amb 5 dies d'anticipació a l'inici de l'activitat.
 - **Davant del retorn per impagament d'algun rebut domiciliat, caldrà fer l'abonament d'aquest, més les despeses bancàries (5,00€) originades per la devolució, abans de 5 dies.**



- Les famílies que no estiguin al corrent del pagament de les activitats extraescolars del curs vigent o anterior, no podran fer ús d'aquest servei.
- **No es retornaran els diners en cap cas.**

DATES:

- Primer dia d'extraescolars: 1 d'octubre.
- Últim dia d'extraescolars: 31 de maig.

INSCRIPCIONS ONLINE:

DeL 7 de juny al 24 de setembre.

Omplir formulari i realitzar el 1r pagament mensual (les famílies que volen domiciliació bancària no cal realitzar el 1r pagament, ja que es realitzarà per gir bancari).

www.totesport.es

(Inscripcions on-line i tota la informació a la pàgina web).

CONTACTE:

info@totesport.es / Joel – 610225734

