

## COM FORMALITZAR L'INSCRIPCIÓ

Pas 1: Omplir el formulari digitalment en [aquest enllaç](#) o amb el QR



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

Fins que no es faci el pagament la matricula no es donarà per finalitzada.

Recordeu: places limitades.

## PER A MÉS INFORMACIÓ:

Institut Frederic Martí Carreras:

Josep Parals

Correu: [jarals@xtec.cat](mailto:jarals@xtec.cat)

Telèfon: 972301079

Institut Baix Empordà:

Rubén Costa

Correu: [rcosta34@xtec.cat](mailto:rcosta34@xtec.cat)

Telèfon: 972300323

Institut La Sureda:

Jordi Casellas

Correu: [b7010840@xtec.cat](mailto:b7010840@xtec.cat)

Telèfon: 667379879

El Pla Català Esports a l'Escola, pretén posar a l'abast de tots els alumnes de primària i secundària la pràctica d'activitats tant físiques com esportives.

2022-2023

# PLA D'ESPORTS

INS BAIX EMPORDÀ PALAFRUGELL



Institut Frederic Martí Carreras PALAFRUGELL



## TENNIS

Dilluns de 16 a 17:30h

Permet introduir jocs col·lectius, fomentant la col·laboració tot treballant la coordinació oculomotriu i la manipulació d'objectes amb precisió.

Lloc: Tennis Palafrugell La Granota

Preu: 75€/any



## ESPORTS DE RAQUETA

Dimecres de 16 a 17:00h

Aquesta activitat està formada per tres esports diferents, cada trimestre es farà el tastet d'un d'ells:

- 1r Trimestre: Tennis taula
- 2n Trimestre: Pàdel
- 3r Trimestre: Bàdminton

Preu: 75€/any

Lloc:

1r i 3r trim.: INS Frederic Martí Carreras

2n trim.: Pistes de la piscina



## FITNESS/SALUT

Dimarts de 16 a 17:30h

**NOU!**

Millora i manteniment de la condició física integral per a la vida diària. Noves tendències d'entrenament personal.

Lloc: Gran Fondo Community

Preu: 100€/any



## ESPORTS MIXTES

Dimarts de 16 a 17:00h

Aquesta activitat està formada per tres esports diferents, cada trimestre es farà el tastet d'un d'ells:

- 1r Trimestre: Vòleibol
- 2n Trimestre: Korfbal
- 3r Trimestre: Futbol sala

Preu: 75€/any

Lloc:

1r trim. INS Frederic Martí Carreras

2n trim: INS Baix Empordà

3r trim: INS La Sureda



## NATACIÓ

Dijous de 16 a 17h

Salut i diversió sota l'aigua. Aprendre i millorar la tècnica de natació. Activitats adaptades segons nivell.

Lloc: Piscina Municipal de Palafrugell

Preu: 90€/any



## BICICLETA

Divendres de 16 a 17:30h

Sortides guiades amb monitor per l'entorn de Palafrugell

Lloc: Gran Fondo Community.

Preu: 100€/any

**PLACES MOLT LIMITADES!**

