



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)

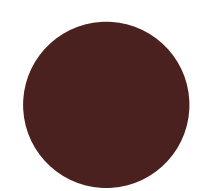
L'equip de coordinació es reserva el dret a fer canvis per millorar el desenvolupament del Pla



2023
2024

PLA D'ESPORTS

El Pla Català d'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

Dilluns de 16 a 17:30h

o

Dimecres de 16 a 17:30h

Introducció al tennis. Fomentarem la col·laboració, tot treballant la coordinació oculomotriu i la manipulació d'objectes amb precisió.

**Preu: 80€/any
8 places/grup**

Lloc: Tennis Palafrugell La Granota

Esports amb raqueta i stick

Dimecres de 16 a 17h

1r Trimestre: tennis taula
2n Trimestre: hoquei
3r Trimestre: bàdminton

**Preu: 80€/any
16 places**

Lloc:

1r i 3r trim. INS Frederic Martí

Carreras

2n trim. Pavelló d'Hoquei



Atletisme

Nova activitat

Dijous de 16 a 17h

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

**Preu: 80€/any
16 places**

Lloc: Pistes d'atletisme remodelades

Fitness

Dimarts de 16 a 17:30h

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

**Preu: 100€/any
16 places**

Lloc: Gran Fondo Community

Esports mixtos

Dimarts de 16 a 17h

1r Trimestre: voleibol
2n Trimestre: Korfbal
3r Trimestre: futbol sala

**Preu: 80€/any
16 places**

Lloc:

1r trim. INS Frederic Martí Carreras

2n i 3r trim: INS Baix Empordà

Natació

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

Dijous de 16 a 17h (3r i 4t d'ESO i BTX)

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

**Preu: 90€/any
16 places/grup**

Lloc: Piscina Municipal de Palafrugell

Pàdel

Dilluns de 16 a 17:30h

o

Dimecres de 16 a 17:30h

Nova activitat

Introducció al pàdel. Fomentarem la col·laboració, tot treballant la coordinació oculomotriu i la manipulació d'objectes amb precisió.

**Preu: 80€/any
8 places/grup**

Lloc: Tennis Palafrugell La Granota

