

IES VILADOMAT

2025

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

2026



**“Fer esport és regalar salut al teu cos i claredat a la teva ment.
Mou-te, supera’t i descobreix tot el que ets capaç d’aconseguir!”**



QUI SOM ?

TEAM és una associació cultural i esportiva sense ànim de lucre fundada el 2014. Apostem per l'esport i la cultura com a eines d'educació i creixement personal per a infants i joves.

El nostre equip, amb àmplia experiència en el lleure, en esports i en el tracte amb infants, ofereix un servei proper i de qualitat, prioritant sempre els valors i el desenvolupament integral dels participants.



INFORMACIÓ GENERAL



“Amb constància i esforç, l'esport ens ensenya que els límits només existeixen per ser superats.”

ALTES I BAIXES

Les **altes i baixes** s'han de comunicar abans del dia 25 de cada mes via correu electrònic: david.palacios@team-org.com.

Si no es notifica abans d'aquesta data, es cobrarà la quota del mes següent.

PAGAMENTS

El **rebut domiciliat** es passarà a principi de cada mes, habitualment entre els dies 5 i 8.

AJUTS ECONÒMICS (BECAS)

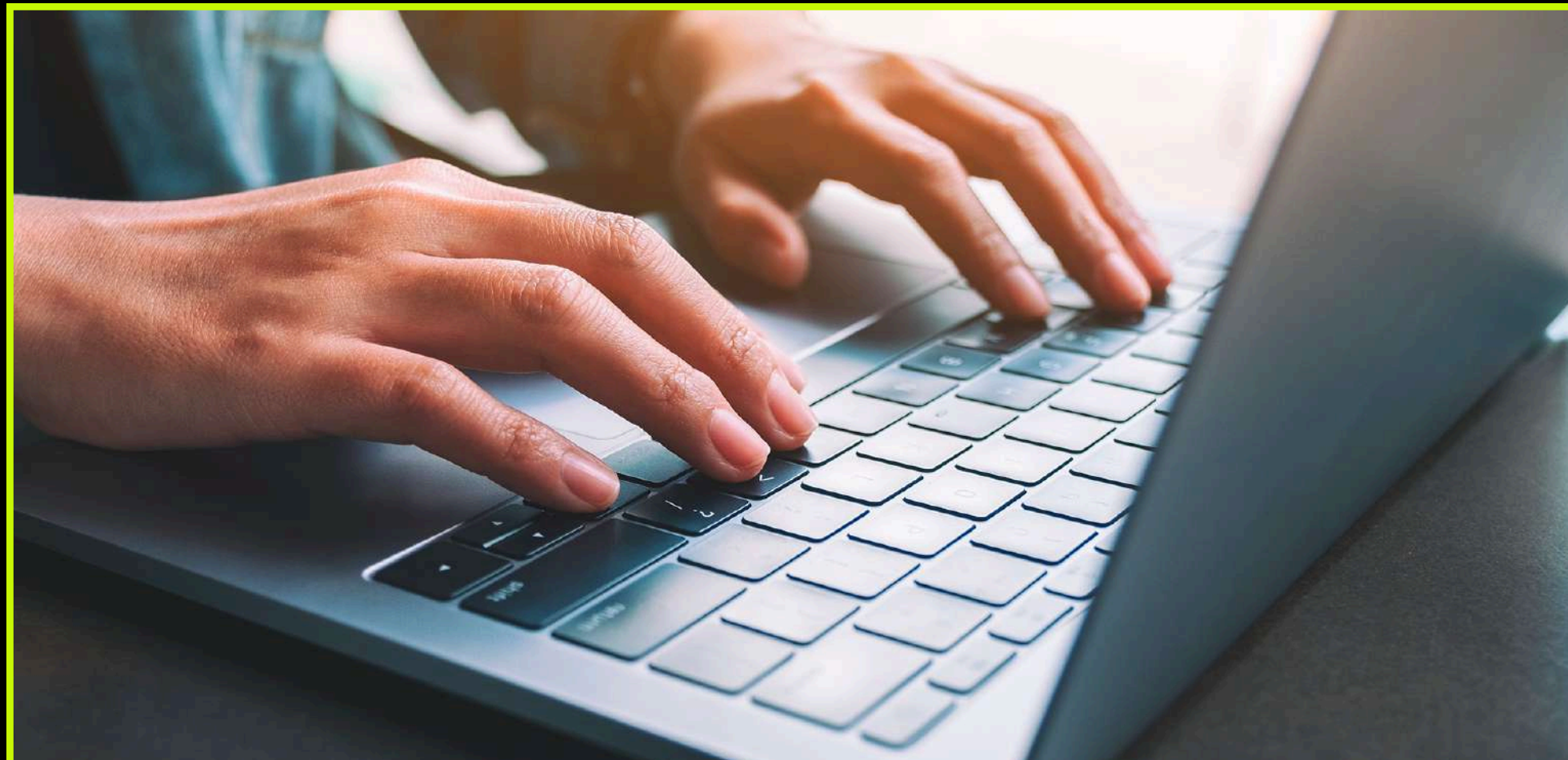
Totes les persones inscrites rebran la informació sobre els **ajuts de l'Ajuntament de Barcelona** durant el mes de setembre.

COMUNICACIÓ

Tots els comunicats es fan de manera digital, principalment a través del **correu electrònic**.
També utilitzem WhatsApp per facilitar una **comunicació més àgil i directa** amb les famílies.

DATES D'INSCRIPCIÓ

És imprescindible que cada participant tingui la inscripció formalitzada per poder participar a les activitats. Això garanteix una bona organització i la seguretat de tots els inscrits.



¡Exclusiu!

Només per als participants de les activitats extraescolars de TEAM durant el curs 2024-25.

Del 15 al 20 de juny

Per alumnes de l'IES Viladomat
2n ESO fins 2n Batxillerat del
nou curs 2025-26:

**1r - Del 23 al 27 de juny
2n - Del 10 al 15 de juliol**

Exclusiu

1r ESO i alumnes nous de
Batxillerat de l'IES Viladomat del
nou curs 2025-26:

Del 9 al 15 de juliol

Obert per tothom:
De l'1 al 9 de setembre

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ AQUÍ



ACTIVITATS ESPORTIVES

NEW!
NEW!

ACTIVITAT	CURS	DIA	HORARI	PREU MENSUAL
*Bàsquet preinfantil	1r ESO	Dimarts i dijous	18-19h	36€
*Bàsquet infantil	2n ESO	Dimarts i dijous	18-19h	36€
*Bàsquet cadet	3r i 4t ESO	Dimarts i dijous	19-20h	36€
*Bàsquet juvenil	1r i 2n Batxillerat	Dimarts i dijous	19-20h	38€
*Futbol infantil	1r i 2n ESO	Dilluns i dimecres	18-19h	36€
*Futbol cadet	3r i 4t ESO	Dilluns i dimecres	19-20h	36€
*Vòlei pre-infantil	1r ESO	Dimarts i dijous	17-18h	36€
*Vòlei infantil	2n ESO	Dimarts i dijous	17-18h	36€
*Vòlei cadet	3r i 4t ESO	Dilluns i dimecres	17-18h	36€
*Vòlei juvenil	1r i 2n Batxillerat	Dilluns i dimecres	17-18h	38€
Dansa urbana	1r a 4t ESO	Dimarts i dijous	18-19h	32€
Patinatge artístic	1r a 4t ESO	Dimarts i dijous	16-17h	32€
Defensa personal	1r a 4t ESO	Dilluns i dimecres	18-19h	32€

*Activitat de competició: Matrícula 27€ anual. Es cobrarà amb la primera quota

ACTIVITATS CULTURALS

NEW!

ACTIVITAT	CURS	DIA	HORARI	PREU MENSUAL
Anglès	1r i 2n ESO	Dilluns	18h a 19:30h	56€
Anglès	3r i 4t ESO	Dijous	17h a 18:30h	56€
Audiovisuals	1r a 4t ESO	Dimarts	16h a 17:30h	46€
Escacs	1r a 4t ESO	Dijous	16h a 17h	28€
Dibuix / Còmic	1r a 4t ESO	Dimecres	17h a 18h	28€
Teatre	1r a 4t ESO	Dimarts i dijous	17h a 18h	32€

Activitat organitzada per: **UPC (Universitat Politècnica de Catalunya)**

Codicrack	1r i 2n ESO	Dilluns i dimecres	16h a 18h	GRATUÏT
-----------	-------------	--------------------	-----------	---------

Durada de l'activitat: de **01-10-2025 a 19-11-2025**. Total hores: **30 hores presencials**

Descripció: Quines temàtiques es tracten?: Alfabetització digital (Avaluar críticament la informació per prendre decisions de manera informada); Seguretat digital i resiliència (per protegir les dades d'un mateix i les dels altres); Participació i agenda digital (per interactuar equitativament, participar i influir positivament en la societat a través de les TIC); Intel·ligència emocional (per gestionar les pròpies emocions i comunicar-se empàticament en entorns digitals); Creativitat i innovació digital (per explorar noves idees i crear contingut atractiu fent servir les TIC)

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ D'AQUESTA ACTIVITAT (Codicrack) en el següent enllaç: [INSCRIPCIÓ AQUÍ](#)



“Deixa volar la teva creativitat, perquè l’art i la cultura són les ales de l’ànima.”

ACTIVITATS PER ADULTS

ACTIVITAT	CURS	DIA	HORARI	PREU MENSUAL
Bàsquet *	Adults	Dimarts	20h a 21:15h	12€
Futbol sala *	Adults	Dimarts	20h a 21:15h	12€
Posa't en forma **	Adults	Dimarts	20:15h a 21:30h	22€
loga	Adults	Dimarts	19h a 20h	22€
loga	Adults	Dijous	19h a 20h	22€
loga (2 dies)	Adults	Dimarts i dijous	19h a 20h	39€
Creació teatral	Adults	Dimarts	20h a 21:15h	30€

*** Activitat sense entrenador/a**

**** Activitat que és realitza a l'escola Diputació**



ACTIVITATS ESPORTIVES

Bàsquet

Treballem tècnica i tàctica per millorar individualment i en equip, amb èmfasi en jugades assajades, tir a cistella i control de pilota. També reforcem el posicionament al camp, les transicions, contraatacs i l'execució de serveis i tirs lliures.



*T'agrada competir i formar part d'un equip?
A la pista tot encaixa: tu, el grup i l'energia..*



Patinatge artístic

Al patinatge artístic treballem l'equilibri, el control del moviment i tècniques bàsiques. Un cop assolides, introduïm girs, salts i figures més complexes, així com la coordinació amb la música per crear coreografies.



*T'imagines ballant sobre rodes?
Aprèn, supera't i crea coreos amb estil.*



Vòlei

El voleibol requereix coordinació, rapidesa, domini de la pilota i bona comunicació entre companys. Aquestes característiques afavoreixen el treball en equip i ajuden a desenvolupar valors com el respecte, la responsabilitat, l'autosuperació i el compromís.



*Vols formar part d'un equip on cada punt suma?
Descobreix el poder del vòlei i juga amb energia i passió.*



ACTIVITATS ESPORTIVES



***Et surt ballar quan sona el beat?
Aquí no hi ha límits: tu tries el ritme, l'estil i l'actitud.***

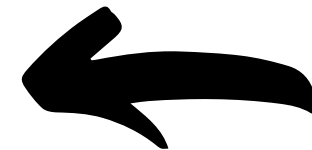


Dansa moderna

La dansa és un art que combina moviments i creativitat per crear coreografies. Els alumnes decideixen l'estil, la música i el vestuari, sempre amb l'acompanyament i guia del monitor.



***Vols formar part d'un equip on cada jugada compta?
Dona-ho tot, gaudeix i crea records que no s'obliden.***



Futbol

Aquesta activitat introdueix sistemes de joc més complexos perquè els jugadors pensin i millorin tant individualment com en equip, afavorint la cooperació i la resolució col·lectiva al futbol.



***Busques sentir-te fort/a i segur/a en qualsevol situació?
Aprèn a defensar-te i a posar límits amb respecte.***



Defensa personal

Una activitat per a joves que consisteix en aprendre tècniques per protegir-se davant riscos, treballant l'evasió, la prevenció i la gestió de conflictes. L'objectiu és donar-los seguretat i confiança, sempre des del respecte i la no violència.

ACTIVITATS CULTURALS



Anglès

Aprèn idiomes de manera dinàmica i adaptada a tu amb Idiomes Tarradellas: professors propers, recursos variats i suport per aconseguir els teus objectius.



***Vols parlar amb fluïdesa i entendre't amb tothom?
L'anglès t'obre portes i et connecta amb el món.***



Audiovisuals

Viu el cinema creant el teu curtmètratge! Aprèn a gravar, actuar i utilitzar efectes especials en aquest taller pensat per a futurs cineastes.



***T'agradaria explicar històries d'una manera diferent?
Dona forma a les teves idees amb imatges, so i acció..***



Escacs

Descobreix els escacs i desafia la teva ment! Aprèn estratègies i millora la concentració mentre et diverteixes jugant en aquest taller pensat per potenciar la memòria i la resolució de problemes.



***Vols entrenar la ment i sorprendre els teus rivals?
Aquí cada moviment compta: descobreix tot el que ets capaç d'anticipar.***



Dibuix/còmic

Aprèn a dibuixar i crear còmics des de zero! Inventa personatges i històries pròpies mentre explores tècniques bàsiques de dibuix i narrativa visual en aquest taller.



***T'imagines creant personatges i donant vida a les teves idees?
Dibuixa, inventa i transforma el teu món en una història pròpia.***



Teatre

Expressa't, comunica't i treballa en equip amb jocs dramàtics, improvisacions i creació de personatges. Descobreix totes les parts del teatre i viu l'experiència de formar part d'una companyia.



***Preparat/da per pujar a l'escenari i transformar-te en diferents personatges?
Viu el teatre com mai abans i forma part d'una experiència única.***



ACTIVITATS PER ADULTS

Regala't temps per tu: activa el cos, desconnecta la ment i gaudeix d'allò que t'apassiona, sigui a la pista, a l'escenari o sobre la màrfega. Conecta amb la teva vitalitat.

Ioga

Descobreix el ioga i connecta cos, ment i respiració en un ambient tranquil. Gaudeix de postures, respiració i meditació per cuidar-te i trobar el teu equilibri. Vine i dedica't un moment per a tu amb una activitat guiada!

Bàsquet

T'agrada el bàsquet? Reuneix-te amb amics, juga al teu aire i gaudeix de l'esport sense entrenador. Vine a passar-ho bé a la pista!

Futbol

T'agrada el futbol? Vine a jugar lliurement amb els teus amics i gaudeix de l'esport sense entrenador. Apunta't i viu el futbol al teu ritme!

Posa't en forma

Activa't i cuida el teu cos mentre desconnectes de la rutina! Vine a gaudir d'exercicis guiats i diverteix-te millorant la teva salut.

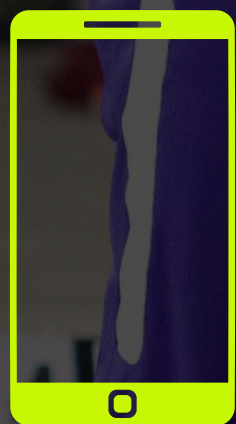


Creació teatral

Vols pujar a l'escenari i descobrir el teu talent? Vine a crear una obra de teatre amb nosaltres i gaudeix d'una experiència única en una activitat guiada!

CONTACTA'NS

“Cuida el teu cos i la teva ment amb l'esport: cada petit esforç et fa més fort, més feliç i més saludable.”



Coordinació (David):
686 407 127 

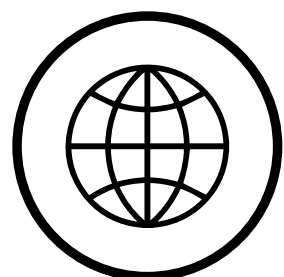
Oficina:
673 166 739 



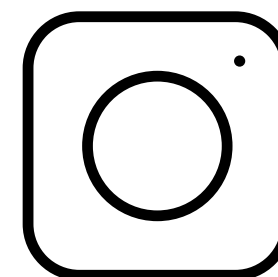
DAVID.PALACIOS@TEAM-ORG.COM

INFO@TEAM-ORG.COM

Horari de 10h a 14h i de 16h a 19h



www.team-org.com



[@associacio_team](https://www.instagram.com/@associacio_team)