

Activitats infantils 2020-21

Dels 5 als 8 anys

**El Tossalet**
ESPORT PER A TOTHOM

CURSETS DE NATACIÓ

5 anys

NAT. PERFECCIONAMENT

dels 6 als 8 anys

NATACIÓ COMPETICIÓ

NATACIÓ ARTÍSTICA

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

ZUMBA I HIP HOP

SPARTAN



www.eltossalet.cat - info@eltossalet.cat

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

Descripció de les activitats

CURSETS 5 ANYS	PERFECC. 6 A 8 ANYS	NATACIÓ ARTÍSTICA	NATACIÓ COMPETICIÓ
Als 4 i 5 anys, seguint l'evolució del creixement, millorem les habilitats aquàtiques en els cursos, amb moviments de peus i braços ventrals i dorsals, aprendre a capbussar-se i saltar a l'aigua de diferents maneres. D'una manera lúdica, la més adient per a l'edat.	En aquesta etapa els infants ja neden i les sessions són de perfeccionament. Crol, esquena i introducció de l'estil de braça. Sessions de caire més tècnic, adaptades a l'edat. Aprenem a tirar-nos de cap i les sortides de competició. Poden iniciar-se en la competició.	La natació artística és una excel·lent activitat que combina la natació, la gimnàstica, la dansa o l'expressió corporal. Molt completa, promou un control total del medi aquàtic i del cos, treballant totes les capacitats físiques. Activitat amb prova d'accés	Als 6 anys, la gran majoria dels infants ja neden. La competició és un factor de motivació per a la continuïtat i la millora en aquest esport, així que dels 6 als 8 anys ja poden explorar aquest món i millorar en disciplina i rendiment. Activitat amb prova d'accés
GIMNÀSTICA ARTÍSTICA		ZUMBA I HIP HOP	SPARTAN
L'activitat per excel·lència en el control corporal. Desenvolupem la força, la flexibilitat i l'agilitat. En aquesta franja, les sessions creen la base per als elements superiors. Tombarelles, verticals i altres acrobàcies senzilles. Així com els elements d'enllaç a la coreografia de final de curs. Introducció al minitramp i la barra.		La Zumba i el Hip Hop són les activitats de balls que proposem al Tossalet. En ambdues aprenem a coordinar el cos, comptar la música i seguir-ne el ritme i evolucionar durant el curs en la complicació de les coreografies, canviades mes a mes. La Zumba es basa en balls lligats a ritmes llatins i el Hip Hop, en ritmes urbans.	Spartan és l'activitat pensada per a nens i nenes que vulguin ser 'tot terreny'. Continguts de força amb el propi pes i material, resistència i agilitat, córrer, circuits, trepar, penjar-se, saltar, esprintar... i curses d'obstacles amb el grup un mínim de 2 cops l'any. Spartan són sessions completes i engrescadores.

Preus	H/set	1h/set	2h/set	3h/set	4h/set
ACTIVITATS DIRIGIDES	Abonament	29.00€	33.50€	37.00€	42.00€
CURSETS INICIACIÓ (5 anys)	Amb abonament	8.50€	12.50€	16.50€	
	Només curset	19.75€	28.00€	35.00€	
NATACIÓ PERFECCIONAMENT (6-8 anys)	Amb abonament	10.00€	15.00€	20.00€	
	Només curset	21.75€	30.50€	37.50€	
NATACIÓ ARTÍSTICA (CLUB) (llicència federativa apart)	Amb abonament		18.25€	31.25€	
	Només artística		36.50€	43.00€	
NAT. COMPETICIÓ (CLUB) (llicència federativa apart)	Amb abonament		15.00€	18.25€	
	Només artística		30.00€	37.00€	

Horaris	Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
ACTIVITATS DIRIGIDES	17.15h	GIMN.	ZUMBA/ SPARTAN	GIMN.	SPARTAN	HIP HOP	
CURSETS 5 ANYS	17.15		INF 5		INF 5	INF 5	INF 5 11.00
	18.15	INF 5		INF 5			
	19.15		INF 5		INF 5	INF 5	
PERFECCIONAMENT 6-8 ANYS	17.15	PERF 68		PERF 68	PERF 68		PERF 68 12.00
	18.15		PERF 68		PERF 68	PERF 68	
	19.15	PERF 68		PERF 68			
COMPETICIÓ I ARTÍSTICA	CONSULTAR HORARIS						