

INFORMACIÓ ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

afa.secretaria@4cantons.cat

BATUKADA-PERCUSSIÓ DRUMSFORYOUNGS

HORARI: divendres de 15:15 - 16:15h

PREU - SOCIS AFA: 18 €/mes

NO SOCIS AFA: 21 €/mes

Impartit pel grup **Brincadeira** (<http://www.brincadeiraworkshops.com> i <http://www.brincadeira.es>).

S'ofereix a tots els cursos.

Activitat on es treballaran les tècniques del món de la percussió i el ritme, creant un grup per poder amenitzar les festes del nostre Institut i les cercaviles dels diferents esdeveniments culturals del barri (Carnestoltes, Festes de Maig, Festa Major, etc.).

TEATRE

HORARI: dimecres de 15:15 – 16:30 (ESO)

PREU - SOCIS AFA: 36 €/mes

NO SOCIS AFA: 39 €/mes

Impartit per **Lazzigags** (www.lazzigags.cat).

Metodologia:

El domini del cos i de la veu és el primer aspecte a exercitar. En segon lloc, les improvisacions, que serveixen per a introduir els nois i noies en una nova faceta expressiva. El pas següent consisteix a treballar la caracterització, aspecte que abasta des del maquillatge al vestuari. Posteriorment, les activitats se centraran en el coneixement i assaigs de les obres o contes del final de curs.

Participaràs a la propera Jornada de Teatre Jove de Secundària actuant al Teatre Lliure de Montjuïc si arribeu a la fase final.

PISCINA

HORARI: dimecres de 15:15 - 16:00h i/o divendres de 16:45 - 17:30 (Pots escollir 1 o 2 dies a la setmana)

LLOC: PISCINA CEM CAN FELIPA

PREU 1 dia a la setmana - SOCIS AFA: 19 €/mes

NO SOCIS AFA: 22 €/mes

PREU 2 dies a la setmana - SOCIS AFA: 38 €/mes

NO SOCIS AFA: 41 €/mes

Es treballaran diferents objectius: des de la iniciació al perfeccionament en natació (en diferents grups segons els nivells dels alumnes) i també la tonificació fent part de la classe més lúdica, com l'aquadeep (exercicis amb peses, aletes, pilota, abdominals, etc.).

Nois i noies:

- Voleu afavorir la tonificació i la definició de la massa muscular (resistència de l'aigua) sense risc de lesions, i corregir la postura, reeducar la respiració i afavorir la circulació?
- Voleu acabant relaxant-vos, gaudint de flotabilitat, pujant la vostra l'autoestima i auto-confiança?
- Voleu posar-vos en forma fent un dels esports més recomanables en una de les etapes de desenvolupament físic i psíquic tant important com és l'adolescència?

No facis cues per fer la inscripció, paga menys sense ser abonat i aprofita fer el curs relaxat i sense soroll fora de l'horari habitual dels altres cursos a Can Felipa.

DANSES URBANES

Organitzat per **CET10** (www.cet10.org).

HORARI:

- **ESO:** dilluns i dimecres de 17:30h a 18:30h.
- **BATXILLERAT:** dilluns i dimecres de 18:30h a 19:30h.

PREU:

- **1 dia a la setmana:** 13,75 €/mes
- **2 dies a la setmana:** 20,75 €/mes

PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

PARKOUR (GRAN REPTE)

Organitzat per **CET10** (www.cet10.org)

HORARI: Dimecres de 17:30 - 19:00

LLOC: Gimnàs institut

PREU: 21,75 €/mes

PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

El parkour és l'art del desplaçament. Consisteix a moure's d'un punt a l'altre utilitzant els obstacles urbanístics que ens ofereix la pròpia ciutat, de manera que els aprofites per fer exercici físic. La dificultat d'aquesta tasca és molt elevada i és molt atractiva per als i les adolescents. El coneixement motriu que adquireixen els seus participants és molt important, ja que, com més dificultat tingui l'element tècnic, més domini motriu s'ha de tenir.

BÀSQUET

Organitzat per **CET10** (www.cet10.org)

HORARI:

- **ESO (equip mixte):** dimarts i dijous de 17:30h a 18:30h.
- **BATXILLERAT (equip mixte):** dimarts i dijous de 18:30h a 19:30h.

PREU:

- **2 dies a la setmana + 1 dia de partit:** 33,50 €/mes
- **2 dies a la setmana (sense competir):** 24 €/mes

PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

Els equips participen en una competició reglada dins del programa dels Jocs Esportius Escolars, organitzada per el CEEB (Consell de l'Esport Escolar de Barcelona). Aquesta competició segueix un calendari establert que consta d'un partit setmanal -normalment en divendres- amb altres escoles de Barcelona.

VOLEIBOL

Organitzat per **CET10** (www.cet10.org)

HORARI: dimarts i dijous de 18:30h a 19:30h (equip mixte).

PREU:

- **2 dies a la setmana + 1 dia de partit:** 33,50 €/mes
- **2 dies a la setmana (sense competir):** 24 €/mes
- **1 dia a la setmana (sense possibilitat de competir):** 15,25 €/mes

PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

Els equips participen en una competició reglada dins del programa dels Jocs Esportius Escolars, organitzada per el CEEB (Consell de l'Esport Escolar de Barcelona). Aquesta competició segueix un calendari establert que consta d'un partit setmanal -normalment en divendres- amb altres escoles de Barcelona.

Sabem que hi ha molta informació, però volem oferir unes activitats extraescolars de qualitat per complementar la formació i inquietuds dels nostres fills i filles.

Animeu-vos a participar en les nostres activitats!!!

Per qualsevol dubte no dubteu en posar-vos en contacte:

afa.secretaria@4cantons.cat