



TECNICS

Susana Gramage:
Iona Altimiras:

Bàsquet i Multiesport
Expressió corporal i dansa,
(Jazz i Conciència corporal)

Judit Reina:
Àlex Quesada:
Alexis Villar:

Hip - Hop
BMX
Bikescola i Trial

Jordi Arteman: Ciclisme - Tecnificació
Pere Estarriola: Taller d'Àngles
Carme Feliu i
Maria Doñate: Taller de Plàstica
Aida Martí: Bàsquet
Jerusa Chia: Ciclisme de lleure



PREUS I PAQUETS D'ACTIVITATS

Quota anual

Quota anual soci: Soci individual: 22€ Soci familiar: 44€
Activitats esportives: 24€ Inclou: (assegurança, revisió medicoesportiva i samarreta).
Es cobrarà conjuntament amb la primera quota mensual.

Quotes Mensuals

Una activitat: (Multiesport, Bàsquet, Dansa, Jazz, Bikescola, BTT, BMX, Trial, Claqué)

| | Infantil | Primària | Secundària |
|--------|----------|----------|------------|
| 1 dia | 28€ | 27€ | 26€ |
| 2 dies | - | 36€ | 34€ |
| 3 dies | - | 44€ | 41€ |

Paquets d'activitats: (El preu va en funció dels dies, sigui quina sigui l'activitat escollida)

| | Infantil | Primària | Secundària |
|--------|----------|----------|------------|
| 1 dia | 28€ | 27€ | 26€ |
| 2 dies | 44€ | 41€ | 37€ |
| 3 dies | 63€ | 54€ | 47€ |
| 4 dies | 78€ | 68€ | 58€ |
| 5 dies | - | 78€ | 68€ |

Ciclisme - Tecnificació: 42€
Equiescola: 35 €/mes (1 dia) - 60 €/mes (2 dies)

Les quotes es facturen per anticipat.



INSCRIPCIONS del 22 de juny al 31 de juliol i a partir de l'1 de setembre

A la secretaria de l'Escola Casa Nostra, de 9.00 a 14.00 i a la web www.aecn.es.tl
Telèfon 972 57 09 66 ó 972 57 12 97
Les activitats començaran el dilluns 14 de setembre.
Les activitats estan obertes a tothom.

*Per als que s'incriguin abans del 31 de juliol de manera anual tindran un 10% de descompte.



www.aecn.es.tl - www.artsport.cat



PROGRAMA d'ACTIVITATS

ASSOCIACIÓ ESPORTIVA CASA NOSTRA

2009-10

MULTIESPORT:

Dirigit a nens i nenes de P3 fins a 3r de primària que tinguin ganes de divertir-se fent activitat esportiva i anar descobrint diferents jocs i esports. Aquesta activitat es realitza tant a la Barca com a la Finca. A la Finca únicament hi poden participar nens i nenes de primària.

BASQUET:

Dirigit a alumnes a partir de 1r de primària qui tinguin ganes de jugar a bàsquet i millorar la seva tècnica, tot passant-s'ho bé fent bons amics.

BIKESCOLA:

Dirigit a alumnes entre 1r de primària i 2n d'ESO que els agradi anar amb bicicleta i tinguin ganes de conèixer aquest esport de manera lúdica o més orientada a la competició i a més s'ho vulguin passar bé i fer bons amics. Es practica el ciclisme en tota la seva diversitat (BTT, BMX, Trial) tot millorant el seu domini tècnic.

CICLISME-TECNIFICACIÓ:

Dirigit a alumnes a partir d'ESO que vulguin millorar el seu rendiment i disfrutar de la bicicleta al màxim. A part dels dies d'entrenament entra setmana, també es concretarà per realitzar alguns entrenaments els dissabtes al matí. L'objectiu final d'aquest grup està focalitzat en la competició.

TRIAL:

Dirigit a alumnes a partir de 5è de primària que vulguin practicar aquesta modalitat ciclista que té com a objectiu la superació d'obstacles. (5è i 6è de Primària, cal estar en el color vermell de Bikescola. A partir d'ESO, obert a tots els nivells).

BMX:

Dirigit a alumnes a partir de 5è de primària que vulguin iniciar-se en aquesta espectacular modalitat ciclista que consisteix en conduir la bicicleta per un circuit de terra especialment dissenyat. (5è i 6è de Primària, cal estar en el color vermell de Bikescola. A partir d'ESO, obert a tots els nivells).

EXPRESSIO CORPORAL I DANSA:

Dirigit a nens i nenes que tinguin ganes d'experimentar coses noves i introduir-se en el món de la interpretació corporal.

DANSA CONTEMPORÀNIA I JAZZ:

Dirigit a l'alumnat d'ESO que tingui ganes de trencar amb els esquemes de la dansa tradicional i expressar els sentiments a través del treball corporal.

CLAQUÉ:

Dirigit a l'alumnat Primària i d'ESO que tingui ganes de descobrir aquest estil de ball en que el ritme ve marcat per les sabates del ballari.

HIP HOP:

Dirigit a adults i joves d'ESO, que tinguin ganes de fer exercici físic, mantenir la seva salut i gaudir de les diferents propostes d'aquest ball provinent de la cultura afro-latinoamericana de barris populars neoyorquins com el Bronx, Queens i Brooklyn.

EQUIESCOLA:

Dirigit a alumnes d'infantil a secundària que vulguin iniciar-se en l'equitació i assolir els nivells 1 i 2 de Galop homologats per les Federació catalana i espanyola.

CICLISME DE LLEURE:

Dirigit a nois i noies a partir d'ESO que tinguin ganes de disfrutar de la bicicleta de manera lúdica, i passar-s'ho molt bé. **Aquest programa està subvencionat per a les noies.** (Informeu-vos a secretaria de l'AECN).

*La direcció es reservarà el dret de modificar la programació en funció de les necessitats i l'afluència d'usuaris/es.

DIES, HORARIS I LLOCS D'ACTIVITAT

Del 14 de setembre de 2009 al 18 de juny de 2010

| FINCA | dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| BÀSQUET | 1r EP - 2n ESO 17:30 - 18:30 | | 1r EP - 2n ESO 17:30 - 18:30 | | ESO 15 - 16 EP 17:30 - 18:30 |
| MULTIESPORT | | 1r-6r Primària 17:30 - 18:30 | | | |
| BIKESCOLA | | 1r EP - 2n ESO 17:30 - 19:00 | | 1r EP - 2n ESO 17:30 - 19:00 | 1r EP - 2n ESO 17:30 - 19:00 |
| CICLISME TECNIFICACIÓ | | | A partir d'ESO 17:30 - 19:00 | A partir d'ESO 17:50 - 19:30 | A partir ESO 15:30 - 17:00 |
| TRIAL | A partir 5è EP 17:30 - 19:00 | | A partir 5è EP 17:30 - 19:00 | | |
| BMX | A partir 5è EP 17:30 - 19:00 | | A partir 5è EP 17:30 - 19:00 | | |
| EXPRESSIÓ CORPORAL I DANSA | 3r - 6è Primària 17:30 - 18:30 | 1r - 2n Primària 17:30 - 18:30 | | 3r - 6è Primària 17:30 - 18:30 | 1r - 2n Primària 17:30 - 18:30 |
| CLAQUÉ | | | | | ESO - 15:45-17:00 EP- 18:30 - 19:30 |
| TALLER D'ANGLÈS | | | | 1r i 2n EP 17:30 - 18:30 | |
| EQUIESCOLA Parc Equestre Les Deus | | P3 - P5 i ESO 17:30 - 19:00 (Galop 1 i 2) | EP 17:30 - 19:00 (Galop 1 i 2) | ESO 17:30 - 19:00 (Galop 1 i 2) | EP 17:30 - 19:00 (Galop 1 i 2) |
| CICLISME DE LLEURE | | | | | ESO 15:30 - 17:00 |
| HIP HOP Nivell 1 | | | 17:30 - 18:20 | | |
| HIP HOP Nivell 2 | 18:45 - 18:30 | | 18:30 - 19:20 | | |

| BARCA | dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|-----------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 17:30-18:30 | TALLER PLÀSTICA P3 - P5 | ANGLÈS P3 - P5 | Expressió Corporal i Dansa P3 - P5 | MULTIESPORT P3-3r EP | |
| DANSA CONTEMPORÀNIA JAZZ | CS Primària i ESO 18:45 -20:00 | | CS Primària i ESO 18:45 -20:00 | | |
| HIP HOP Nivell 2 | 17:30 - 18:30 | 17:30 - 18:30 | | | 17:30 - 18:30 18:30 - 19:20 |
| HIP HOP Nivell 1 | | | | | 18:30 - 19:20 |
| HIP HOP (Inf./Cadets) Experimentades | | 18:30 - 19:20 | | 18:30 - 19:20 | |
| HIP HOP (Inf./Cad./Ab.) Iniciació | | 19:30 - 20:20 | | 19:30 - 20:20 | 19:30 - 20:20 |