

# EXTRA AES COL ARS 2021 2022



àmbit escola  
projectes socio-educatius



Escola Progrés

# INFORMACIÓ GENERAL EXTRAESCOLARS ADULTS

## CURS 2021-22 ESCOLA PROGRÉS

### ON TROBEM LA INFORMACIÓ?

Tota la documentació per a informar-vos de les activitats extraescolars pel curs 2021-22 la podreu trobar a [www.ambitescola.cat](http://www.ambitescola.cat) a l'apartat EXTRAESCOLARS 2021-2022, escola PROGRES.

### COM CONTACTAR AMB NOSALTRES:

Per qualsevol dubte o pregunta podeu:

- Trucar al 671 248 362 (de dilluns a divendres de 9 a 17h) sinó hi ha servei telefònic envieu un WhatsApp.
- Enviar un correu a: [admistracio@ambitescola.cat](mailto:admistracio@ambitescola.cat)

### COM ENS INSCRIUREM?

- Per a formalitzar el procés de les NOVES inscripcions podeu fer-ho amb el FORMULARI ON-LINE que trobareu a [www.ambitescola.cat](http://www.ambitescola.cat), a l'apartat INFOFAMILIES.

### NOUS USUARIS

1. Per formalitzar el procés d'inscripció ho podeu fer amb el formulari on-line que trobareu a l'apartat INFOFAMILIES (part inferior esquerra) de la web [www.ambitescola.cat](http://www.ambitescola.cat).
2. Com a nous usuaris de l'INFOFAMILIES haureu d'accedir-hi (sense introduir cap e-mail ni cap paraula de pas) clicant sobre la tecla verda ENTRAR.
3. A la següent pantalla haureu de clicar sobre la icona NOVES INSCRIPCIONS D'ACTIVITATS (no detectarà cap alumne) i heu de clicar CONTINUAR.
4. Escolliu ESCOLA PROGRES i a partir d'aquest moment ja podeu començar a introduir les vostres dades. Quan finalitzeu el procés i haguem validat les vostres dades, us arribarà un correu notificant-vos que la inscripció ha estat realitzada.

# INICI I HORARIS DE LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

## DATES GENERAL:

- Totes les activitats extraescolars s'allargaran fins l'últim dia del curs 2021-22.
- Les activitats d'extraescolars faran les festes de lliure disposició de l'escola on es realitza l'activitat.
- Es obligatori l'ús de la mascareta durant totes les activitats, sota la responsabilitat del monitor/a.

## QUORUM:

- Per al correcte funcionament de les activitats s'adequarà el nombre màxim d'inscrits (segons activitat).
- Les activitats amb places limitades, es respectarà l'ordre d'INSCRIPCIÓ CONFIRMADA i s'obrirà llista d'espera si se supera.

## QUOTES:

- La quota de les activitats extraescolars es cobrarà de l'1 al 5 del mes en curs, per tant, el 1r pagament de les quotes d'extraescolars es realitzarà de l'1 al 5 de setembre.

## COM DONAR DE BAIXA UNA ACTIVITAT?

Per a donar de baixa una activitat s'haurà de notificar per correu a [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat), abans de finalitzar el mes en curs.

*Des d'Àmbit Escola volem fer saber a les famílies que en tot moment seguirem les normes i indicacions que determini el Departament de Salut i el Departament d'Ensenyament per garantir la seguretat dels nostres infants.*

*Totes les activitats incloses en aquest llibret quedaran condicionades a l'actualitat del moment*

# ACTIVITATS PER A PARES I MARES

## VINYASA IOGA

Activitat de ioga actiu, intens i dinàmic. Treballant la força, flexibilitat, respiració i concentració. T'ajudarà a trobar-te bé i sense dolors amb el teu cos i la teva ment.

**Dies:** Dilluns i Dimecres de 20 a 21h.

**Preu:**

1 DIA	27€
2 DIES	31€

**Mínim inscrits per començar:** 8 alumnes

**Màxim d'alumnes inscrits:** 22 alumnes

**Lloc:** Escola Progrés

## PILATES

Aprendrem a reeducar la postura i a treballar correctament els abdominals, tonificant i estirant tot el cos. La pràctica de Pilates aporta resultats molt visibles en l'equilibri, la forma i la força del teu cos.

**Dies:** Dilluns i Dimecres de 18:45 a 19:45h.

**Preu:**

1 DIA	27€
2 DIES	31€

**Mínim inscrits per començar:** 8 alumnes

**Màxim d'alumnes inscrits:** 22 alumnes

**Lloc:** Escola Progrés

## MOU-TE

Activitat coreografiada d'intensitat mitjana-alta basada en el treball aeròbic i que té com a objectiu millorar la capacitat cardiovascular, tonificar la musculatura i millorar el sentit del ritme. Una combinació de ball (ZUMBA) i tonificació

**Dies:** Dimarts de 20 a 21h.

**Mínim inscrits per començar:** 8 alumnes

**Màxim d'alumnes inscrits:** 22 alumnes

**Lloc:** Escola Progrés

## EQUILIBRA'T

Activitat que combina estiraments, tonificació muscular, equilibris, correcció postural i relaxació en una mateixa sessió. Es tracta d'una barreja de disciplines orientals (IOGA, TAI-CHI) i occidentals (PILATES) amb la finalitat d'aconseguir un treball físic i mental complet.

**Dies:** Dijous de 20 a 21h.

**Mínim inscrits per començar:** 8 alumnes

**Màxim d'alumnes inscrits:** 22 alumnes

**Lloc:** Escola Progrés

1 DIA (Mou-te o Equilibra't)	20€
2 DIES (Mou-te + Equilibra't)	25€

## COR MODERN

Practicar l'art de cantar en grup pot ser la manera més gratificant d'arribar a les nostres emocions. Pot evadir-nos de la nostra rutina diària, socialitzar i relaxar-nos de manera divertida amb una activitat que reforça la nostra autoconfiança i el nostre nivell de benestar personal.

Els alumnes se'ls proporcionarà partitures, lletres, àudios en mp3 amb les veus separades per cordes i tot el material necessari per practicar les cançons. El més important és que no cal saber música. Som música. T'atreveixes a descobrir-te?

**Dies:** Dimarts de 19:15 a 20:30h

**Preu:** 22,5€\*

**Direcció:** BEN BENSIS

**Mínim inscrits per començar:** 12alumnes

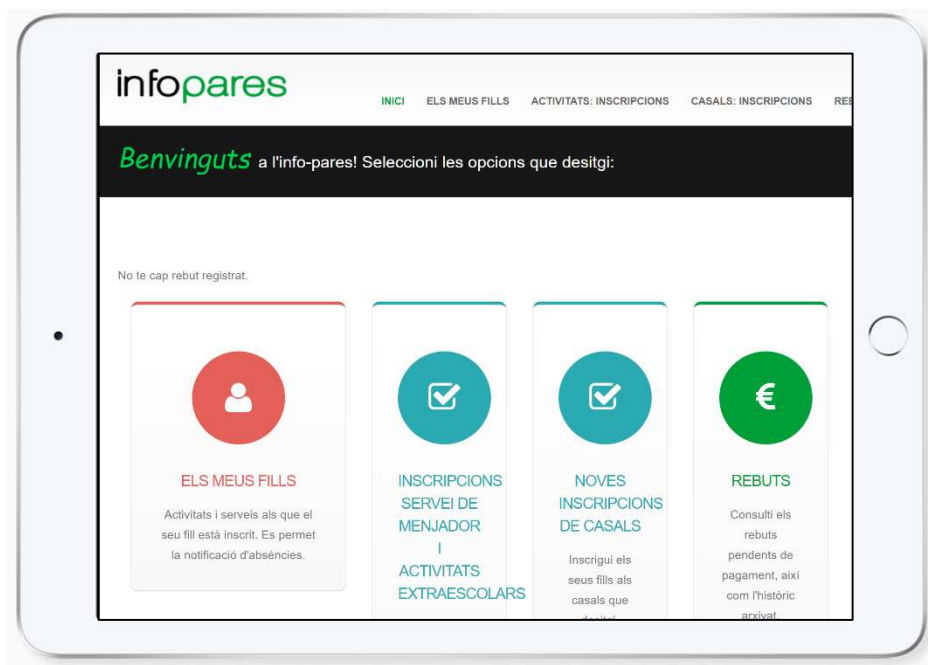
**Màxim d'alumnes inscrits:** 22 alumnes

**Lloc:** Escola Progrés

*Si no sou pares/mares de l'escola hi ha un suplent de 2€/mes en els rebuts*

# INFOFAMILIES

Totes les gestions sobre les extraescolars les pots tramitar des de casa teva a través de l'aplicació INFOFAMILIES.



DESCUBREIX-HO A  
[www.ambitescola.cat](http://www.ambitescola.cat)



Via Augusta, 43 local 1. Telèfon 671 248 362 - [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)