



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS CURS 2025/26

INSTITUT J.R. BENAPRÈS - TOT ESPORT

SOM TOT ESPORT:

Som una empresa fundada el 2020 a Sitges (Barcelona). Oferim serveis esportius i de lleure a escoles, instituts, ampas, afas, clubs, càmpings, ajuntaments,... a la comarca del Garraf (Catalunya).

Neix com a conseqüència de la necessitat d'educar fent esport amb els més petits i, també, amb els no tant petits.

Al cap davant de l'empresa està el Joel Losada Folch de Sitges, el qual, després de molts anys dedicats al monitoratge/coordinació esportiva i de lleure, ha decidit tirar endavant el seu propi projecte, després d'anys d'experiència.

Titulació:

- Director esportiu registrat al ROPEC amb número: 025143.
- Director de lleure, amb número: 24690/1.
- Grau superior d'AAFE.
- Entrenador de futbol nivell 2.
- Entrenador nacional C de futbol sala.
- Coach de la Fundació Cruyff.

És per això que ens adrecem a vosaltres per oferir els nostres serveis: programació i coordinació d'esplais i campus (Nadal, Setmana Santa i estiu), extraescolars, activitats esportives i tornejos.

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS:

Tot Esport ofereix en l'àmbit extraescolar un ventall d'activitats des de P3 fins a 2n de batxillerat, per tal de promocionar l'activitat física, l'esport i el lleure en l'àmbit escolar i esportiu. Disposem de diferents activitats extraescolars.

La data d'inici i finalització de les activitats, ho decidim conjuntament amb les escoles, instituts, ampas, afas, clubs, càmpings, ajuntaments,... com també decidim quin serà el tipus d'activitats, els horaris i la manera de realitzar el pagament.

Volem aconseguir que les activitats esportives escolars siguin una de les millors opcions per l'educació esportiva i de lleure dels infants.

Les nostres activitats estan cobertes per una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents.



EQUIP DE MONITORS/ES:

Els nostres monitors/es – entrenadors/es treballen per fomentar:

- El treball en grup.
- El respecte entre els companys i el rival.
- Saber compartir.
- L'esforç.
- La participació activa.
- Els jocs integradors.

Tenim la sort de poder comptar amb un equip interdisciplinari format per persones professionals com llicenciats en CAFE, tècnics superiors d'AAEE, tècnics en activitats dirigides, tècnics esportius de diferents modalitats, director i monitor de lleure, educadors infantils i vetlladors. El qual ens permet programar tot tipus d'activitats amb un ampli i variat ventall.

A tots els monitors/es se'ls hi demana: el **certificat de delictes de naturalesa sexual permet acreditar la manca de delictes d'aquest tipus.**

EXPLICACIÓ EXTRAESCOLARS 2025/26:

FUTBOL SALA: *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Millora i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, els exercicis i partits, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del futbol sala, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran i milloraran la tècnica individual (tir, passada, conducció, regat, control...), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

VOLEIBOL: *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Coneixement i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del voleibol, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (toc de dits i d'avantbraços, els diferents serveis, el bloqueig i la rematada), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

BÀSQUET: *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Millora i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del bàsquet, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (bot, passada, llançament...), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

ESCACS: *Preu soci = 1 dia/s: 30€ // Preu no soci: +5€.*

Els escacs són un joc de lògica i estratègia que aconsegueix entretenir tots els públics. Amb aquesta extraescolar, els joves a més d'estimular la capacitat d'anàlisi, agiliten el sistema cognitiu i poden anticipar els moviments del contrincant. Aquest joc fomenta la concentració, ja que la dinàmica implica estar atent als moviments que fa el contrincant i anticipar-s'hi.

Cada jugador/a, rebrà un llibret amb de la seva edat / seu nivell.



PING PONG: Preu soci = 1 dia/s: 30€ / 2 dies/s: 45€ // Preu no soci: +5€.

El ping pong és una excel·lent manera de millorar les habilitats físiques, la coordinació i la concentració, tot mentre et diverteixes. Milloraran la motricitat fina i la rapidesa de reacció, el desenvolupament de la concentració i la planificació estratègica. Tot fomentant la feina en equip i l'esportivitat.

STYLEDANCE: Preu soci = 1 dia/s: 35€ / 2 dies/s: 50€ // Preu no soci: +5€.

És una activitat amb un suport musical on es treballen diferents estils de balls actuals. La nostra finalitat és que els nens i les nenes aprenguin a moure el cos al ritme de la música, que aprenguin diferents passos bàsics de ball i, sobretot, que gaudeixin ballant. Treballarem la memòria coreogràfica i la creativitat de cadascun dels integrants del grup.

IOGA: Preu soci = 1 dia/s: 35€ / 2 dies/s: 50€ // Preu no soci: +5€.

Les classes de ioga pels adolescents és un espai de seguretat, connexió, autoconeixement i amor perquè els joves entenguin i visquin millor l'etapa que estan transitant entre la infància i l'edat adulta.

El ioga per adolescents no són només postures, els hi dona eines per trobar un millor benestar físic i emocional, treballen la musculatura i desenvolupa una millor elasticitat i flexibilitat, millora la postura corporal i l'equilibri, aprenen a respirar per millorar la concentració i relaxació, regula els nivells d'energia i estres, augmenta l'autoestima i...

Les activitats de futbol sala, voleibol i bàsquet, poden arribar a participar a les lligues escolars del Consell Esportiu del Garraf.

Amb un preu a part de 80€ (inclou: inscripció de l'equip, equipament, fitxa, mútua...). Important arribar al mínim de jugadors/es per equip, que vulguin participar a la lliga.

LES SESSIONS:

En totes les **sessions** de cada extraescolar tindran:

- Part inicial.
- Part principal.
- Tornada a la calma.

QUADRANT ACTIVITATS, DIES, HORARIS I PREUS:

ACTIVITATS	HORARI	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	PREUS AFA	PREUS NO AFA
FUTBOL SALA	15.30 a 16.45h		X		X		1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
VOLEIBOL	15.30 a 16.45h	X		X			1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
BÀSQUET	15.30 a 16.45h		X		X		1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
ESCACS (activitat nova)	15.30 a 16.30h			X			1 dia/s: 30€	1 dia/s: 35€
PING PONG (activitat nova)	15.30 a 16.45h		X			X	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€	1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€
STYLEDANCE (activitat nova)	15.30 a 16.45h			X		X	1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€	1 dia/s: 40€ 2 dies/s: 55€
IOGA	15.30 a 16.45h		X		X		1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€	1 dia/s: 40€ 2 dies/s: 55€



ASPECTES A TENIR EN COMPTE:

- Tots els infants/activitats estan coberts per una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents.
- L'AFA de l'institut i Tot Esport es reserven el dret de cancel·lar qualsevol activitat que no arribi al mínim establert (8 participants per activitat).

El procés per donar-se d'alta és omplir aquest formulari, realitzar el pagament i enviar tota la documentació requerida:

1. Fotocòpia del DNI de l'infant i de la targeta sanitària (CatSalut).
 2. Fotocòpia del rebut de soci/a de l'AFA.
- El procés per donar-se de baixa és enviant un correu a info@totesport.es, abans del dia 20 de cada mes (concepte: baixa + nom de l'activitat + nom i cognoms).
 - La transferència s'ha de realitzar al número de compte: ES81 2100 4432 9802 0012 3889 (la Caixa), com a concepte del pagament: BENAPRÈS + NOM I COGNOMS. Les activitats extraescolars s'hauran de pagar amb 10 dies d'anticipació a l'inici de l'activitat. El pagament és mensual, setembre a maig.
 - **Davant del retorn per impagament d'algun rebut domiciliat, caldrà fer l'abonament d'aquest, més les despeses bancàries (5,00€) originades per la devolució, abans de 10 dies.**
 - Les famílies que no estiguin al corrent del pagament de les activitats extraescolars del curs vigent o anterior, no podran fer ús d'aquest servei.
 - **No es retornaran els diners en cap cas.**

PLACES LIMITADES SEGONS ORDRE D'INSCRIPCIÓ.

DATES:

- Primer dia d'extraescolars: 1 d'octubre.
- Últim dia d'extraescolars: 29 de maig.

INSCRIPCIONS ONLINE:

De l'1 al 22 de setembre.

www.totesport.es

(Inscripcions online i tota la informació a la pàgina web).

CONTACTE:

info@totesport.es / Joel – 610225734