



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS CURS 2025/26

AFA ELS COSSETANS CUNIT – 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 nostre equip 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:

MULTIESPORT: *Preu soci = 1 dia/s: 25€ // Preu no soci: +5€.*

Coneixement i pràctica de molts esports col·lectius o individuals mitjançant el joc, adreçat als infants de 1r a 6è. Activitat multi esportiva on els infants coneixeran i practican diferents esports al llarg del curs, sempre mitjançant el joc. Cada 4 sessions aproximadament faran un esport diferent (futbol, bàsquet, atletisme, handbol, bàdminton, vòlei, beisbol i...). L'objectiu és que els infants coneguin i practiquin el màxim d'esports possibles i gaudeixin de cada un d'aquest esports.

FUTBOL SALA: *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, adreçat als infants de 1r a 6è, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del futbol sala, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran 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.

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

Activitat dirigida als més petits I3, I4 i I5 i molt recomanable en aquesta franja d'edat. Primer contacte al món del joc a través de diferents racons: simbòlic, motriu, sensorial, coneixement del cos, etc... Introducció mitjançant el joc en diferents habilitats motrius bàsiques (córrer, saltar, equilibri, reptar, pujar, etc...).

BÀSQUET: *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, adreçat als infants de 1r a 6è, 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.



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

Iniciació al patinatge artístic sobre rodes. Té com a objectiu principal barrejar els moviments de dansa amb la sincronització del moviment dels peus. Es tracta d'aconseguir una bona combinació. Per aquest motiu en el patinatge hi trobem tanta diversitat de moviments: salts, piruetes, figures, etc... Ajudem a l'alumne a superar-se, sempre gaudint d'un ambient divertit i amb total seguretat.

Cada infant a de portar els seus propis patins.

HANDBOL: *Preu soci = 1 dia/s: 25€ // Preu no soci: +5€.*

Coneixement i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, adreçat als infants de (1r a 6è).

L'objectiu és que els infants gaudeixin del handbol, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (tir, passada, conducció, regat...), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

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.

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

Activitat pensada d'13 a 15, que introdueix el món del futbol a través del joc, la imaginació i la diversió. L'objectiu no és la competició, sinó oferir una primera experiència esportiva positiva, on l'infant gaudeixi movent-se, descobrint el seu cos i compartint amb els altres. Amb un enfocament lúdic i educatiu, futludic ajuda a desenvolupar habilitats motrius bàsiques (com córrer, saltar o colpejar una pilota) i a treballar valors com el respecte, la cooperació, l'escolta i l'amistat. És molt més que futbol: és una estona per créixer jugant.

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

Les classes de ioga pels infants de (14 a 6è), oferim un espai on els infants gaudeixen del aquí i del ara, on es coneuguin i es reconeuguin, aprenguin a canalitzar i identificar les seves emocions, a respirar, parar i gaudir.

Ho fem a través de cançons, contes, jocs, balls, teatre, meditació, massatges... respectant la llibertat individual de cada infant, potenciant el respecte per ells, els altres i el seu entorn, la vida sana, el treball en equip no competitiu, donant i rebent energia.

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.

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

Amb un preu a part de 70€ (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 HORARIS I PREUS:

ACTIVITATS MIGDIA	HORARI	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	PREUS AFA	PREUS NO AFA
IOGA	13.30 a 14.30h			14 a 6è		14 a 6è	1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€	1 dia/s: 40€ 2 dies/s: 55€
STYLEDANCE (proposta nova)	13.30 a 14.30h		14 a 6è		14 a 6è		1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€	1 dia/s: 40€ 2 dies/s: 55€

ACTIVITATS TARDA	HORARI	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	PREUS AFA	PREUS NO AFA
BÀSQUET	16.30 a 18.00h		1r a 6è		1r a 6è		1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
FUTBOL SALA	16.30 a 18.00h	1r a 6è		1r a 6è			1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
FUTLUDIC (proposta nova)	16.30 a 18.00h		13 a 15		13 a 15		1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
INICIACIÓ AL PATINATGE	16.30 a 18.00h		14 a 6è		14 a 6è		1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€	1 dia/s: 40€ 2 dies/s: 55€
PSICOMOTRICITAT	16.30 a 18.00h	13 a 15		13 a 15			1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€	1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€
PING PONG (proposta nova)	16.30 a 18.00h		1r a 6è		1r a 6è		1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€	1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€
MULTIESPORT	16.30 a 18.00h	1r a 6è					1 dia/s: 25€	1 dia/s: 30€
HANDBOL	16.30 a 18.00h			1r a 6è			1 dia/s: 25€	1 dia/s: 30€

ASPECTES A TENIR EN COMPTE:

- Tots els infants/activitats estan coberts per una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents.
- L'AFA de l'escola 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: COSSETANS + 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, d'octubre a maig, setembre és cobrarà mig mes.

- **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 5 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.**

DATES:

- Primer dia d'extraescolars: 15 de setembre.
- Últim dia d'extraescolars: 29 de maig.

INSCRIPCIONS ONLINE:

De l'1 de juny al 10 de setembre.
Omplir formulari i realitzar el 1r pagament mensual
(que correspondrà a la meitat del MES DE SETEMBRE).

www.totesport.es

(Inscripcions on-line i tota la informació a la pàgina web).

CONTACTE:

info@totesport.es / Joel – 610225734