

# Activitats infantils 2021-22

Dels 4 als 8 anys

**El Tossalet**  
ESPORT PER A TOTHOM

**CURSETS DE NATACIÓ** (4 i 5 anys)

**NAT. PERFECCIONAMENT** (dels 6 als 8 anys)

**NATACIÓ COMPETICIÓ**

**NATACIÓ ARTÍSTICA**

**WATERPOLO** (a partir de 8 anys)

**GIMNÀSTICA ARTÍSTICA** (a partir de 4 anys)

**BALLS**

**SPARTAN**

**BOXA EDUCATIVA** (a partir de 8 anys)



[www.eltossalet.cat](http://www.eltossalet.cat) - [info@eltossalet.cat](mailto:info@eltossalet.cat)

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

## Descripció de les activitats

CURSETS 4 i 5 ANYS	PERFECC. 6 A 8 ANYS	NATACIÓ ARTÍSTICA	NATACIÓ COMPETICIÓ
Als 4 i 5 anys, seguint l'evolució del creixement, millorem les habilitats aquàtiques en els cursos, amb moviments de peus i braços ventrals i dorsals, aprendre a capbussar-se i saltar a l'aigua de diferents maneres. D'una manera lúdica, la més adient per a l'edat.	En aquesta etapa els infants ja naden i les sessions són de perfeccionament. Crol, esquena i introducció de l'estil de braça. Sessions de caire més tècnic, adaptades a l'edat. Aprenem a tirar-nos de cap i les sortides de competició. Poden iniciar-se en la competició.	La natació artística és una excel·lent activitat que combina la natació, la gimnàstica, la dansa o l'expressió corporal. Molt completa, promou un control total del medi aquàtic i del cos, treballant totes les capacitats físiques.  <b>Activitat amb prova d'accés</b>	Als 6 anys, la gran majoria dels infants ja naden. La competició és un factor de motivació per a la continuïtat i la millora en aquest esport, així que dels 6 als 8 anys ja poden explorar aquest món i millorar en disciplina i rendiment.  <b>Enguany com a novetat tenim waterpolo (a partir de 8 anys)</b> <b>Activitat amb prova d'accés</b>
GIMN. ARTÍSTICA (4 a 8 anys)	BALLS	SPARTAN	BOXA EDUCATIVA (8 anys)
L'activitat per excel·lència en el control corporal. Desenvolupem la força, la flexibilitat i l'agilitat. En aquesta edat creem la base per elements superiors. Verticals, tombarelles, i acrobàcies senzilles, així com elements d'enllaç a la coreografia de final de curs. Introducció al minitramp i la barra.	Hip hop, Zumba i balls urbans són les activitats de ball que us proposem. En totes aprenem a coordinar el cos, comptar la música i seguir el ritme, evolucionant durant el curs en la complexitat de les coreografies. La Zumba es basa en ritmes llatins i el Hip Hop, en ritmes urbans.	Spartan és l'activitat pensada per a nens i nenes que vulguin ser "tot terreny". Continguts de força amb el propi pes i material, resistència i agilitat, córrer, circuits, trepar, penjar-se, saltar, esprintar... i cursos d'obstacles amb el grup un mínim de 2 cops l'any. Spartan són sessions completes i engrescadores.	La boxa educativa és l'activitat que des del Tossalet proposem en la tipologia marcial. A nivell físic, és excel·lent per al desenvolupament de la resistència, agilitat i velocitat. A nivell educatiu, una excel·lent opció per desenvolupar la disciplina i l'autocontrol.

Preus	H/set	1h/set	2h/set	3h/set	4h/set
ACTIVITATS DIRIGIDES	Abonament	<b>29.00€</b>	<b>33.50€</b>	<b>37.00€</b>	<b>42.00€</b>
DRETS INSCRIPCIÓ ABONAMENTS	<b>35€</b>				
CURSETS INICIACIÓ (5 anys)	Amb abonament	<b>8.50€</b>	<b>12.50€</b>	<b>16.50€</b>	
	Només cursset	<b>19.75€</b>	<b>28.00€</b>	<b>35.00€</b>	
NATACIÓ PERFECCIONAMENT (6-8 anys)	Amb abonament	<b>10.00€</b>	<b>15.00€</b>	<b>20.00€</b>	
	Només cursset	<b>21.75€</b>	<b>30.50€</b>	<b>37.50€</b>	
DRETS INSCRIPCIÓ CURSETS	<b>20€</b>				
NATACIÓ ARTÍSTICA I WATERPOLO (CLUB) (llicència federativa apart)	Amb abonament		<b>18.25€</b>	<b>31.25€</b>	
	Només artística		<b>36.50€</b>	<b>43.00€</b>	
NAT. COMPETICIÓ (CLUB) (llicència federativa apart)	Amb abonament		<b>15.00€</b>	<b>18.25€</b>	
	Només artística		<b>30.00€</b>	<b>37.00€</b>	

Horaris	Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
ACTIVITATS DIRIGIDES	17.15h	<b>GIMN.</b>	<b>BALLS/ SPARTAN /BOXA</b>	<b>GIMN.</b>	<b>SPARTAN</b>	<b>BALLS /BOXA</b>	
CURSETS 4 i 5 ANYS	17.15		<b>INF 45</b>	<b>INF 45</b>	<b>INF 45</b>	<b>INF 45</b>	<b>INF 45 (11.00h)</b>
	18.15	<b>INF 45</b>		<b>INF 45</b>			
	19.15		<b>INF 45</b>				
PERFECCIONAMENT 6-8 ANYS	17.15	<b>PERF 68</b>			<b>PERF 68</b>		<b>PERF 68 (12.00h)</b>
	18.15		<b>PERF 68</b>			<b>PERF 68</b>	
	19.15			<b>PERF 68</b>			
<b>NATACIÓ COMPETICIÓ, ARTÍSTICA I WATERPOLO</b>				<b>CONSULTAR HORARIS</b>			