

# ESCOLA DE PÀDEL

2022-2023



# OBJECTIUS GENERALS



- ▶ Conèixer i aprendre els elements tècnics i tàctics del pàdel.
- ▶ Treballar el joc en equip.
- ▶ Millorar la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.
- ▶ Treballar cardiovascular i de condició física integral.
- ▶ Estimular la memòria i la creativitat.
- ▶ Treballar desequilibris posturals.
- ▶ Aprendre valors de convivència, respecte.
- ▶ Afavorir l'estat emocional.
- ▶ Crear un ambient agradable, de diversió i aprenentatge.

## **EQUIP TÈCNIC:**

Format per monitors d'esports titulats i registrats en el ROPEC. Supervisats per un equip de llicenciats en Ciències de l'activitat física i esport.

# HORARI CLASSES



PÀDEL CEM						
HORA		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16.00	17.00			PÀDEL JÚNIOR ESO		
17.00	18.00	PÀDEL CEM 5-8 ANYS	PÀDEL CEM 9-12 ANYS	PÀDEL CEM 5-8 ANYS	PÀDEL CEM 9-12 ANYS	PÀDEL JÚNIOR ESO

- ❖ El curs comença el setembre i finalitza el juny. (mirar calendari adjunt)
- ❖ Durant el mes de setembre realitzarem portes obertes per als infants per tal que provin l'esport, aquest mes serà gratuït
- ❖ Es seguirà el calendari escolar pel que fa a vacances i festius.
- ❖ Recordem que qualsevol canvi administratiu, incloses les baixes, s'han de comunicar abans del dia 25 del mes en curs.

# PORTES OBERTES I ACTIVITATS PUNTUALS



## ▶ Jornades de portes obertes:

- ▶ 1. Del 12 al 16 de desembre.
- ▶ 2. Del 27 al 31 de març.
- ▶ 3. Del 12 al 16 de juny.

❖ **Durant el curs es podran programar activitats puntuals (jornades de competició internes, etc. ) que es comunicaran prèviament.**

# QUÈ CAL PORTAR A CLASSE?



- Roba esportiva còmode.
- Calçat esportiu.
- Aigua.
- Mascareta.
- I ganes d'aprendre i passar-s'ho bé!

# ATENCIÓ A LES FAMÍLIES



- ▶ Per qualsevol dubte podeu contactar amb el CEM per e-mail o telèfon, o si ho considereu imprescindible us atendrem en cita presencial.
- ▶ Per no interferir en el desenvolupament de les classes, només es podrà parlar amb els monitors amb cita prèvia. Si es urgent, a l'inici o final dels entrenaments.
- ▶ Qualsevol informació o canvi sobre l'activitat, ho comunicarem via correu electrònic. També estarà disponible a la pàgina web.



93 135 14 08



info@cemmasquefa.cat

# ESCOLA DE PÀDEL



Moltes gràcies per la  
vostra col·laboració