

**PROJECTE  
D'ACTIVITATS  
ESPORTIVES  
2018-2019**





## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **ÍNDEX**

- ❖ **Objectiu general de les activitats**
  
- ❖ **Procés d'inscripció a les activitats**
  
- ❖ **Activitats amb competició a CEEB**
  - Futbol Sala
  - Bàsquet
  - Voleibol
  
- ❖ **Activitats amb competició federada**
  - Futbol Sala
  - Voleibol
  - Basquet
  
- ❖ **Activitats sense competició**
  - Escola de Voleibol
  - Hip hop
  - Tennis Taula
  - Gimnàstica Rítmica



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **OBJECTIU GENERAL DE LES ACTIVITATS**

L'objectiu principal de l'Associació Esportiva Escolar Institut Montserrat de Barcelona és promoure el ple desenvolupament de la personalitat dels seus components, és a dir, la formació integral dels seus jugador/es mitjançant l'esport. És per això que sempre hem prioritzat i s'ha donat una major importància a la formació personal per davant del rendiment esportiu.

Evidentment i tenint assolit el primer objectiu, des de la nostra entitat també es treballa per tal que els nostres jugadors/es adquireixin el millor nivell tècnic, tàctic i motriu possible de l'esport que practiquen. En aquest sentit, som conscients que per tal de donar validesa i qualitat a aquest projecte necessitem un perfil professional i humà molt específic. Els entrenadors/es que formen part de l'AEE no només són persones formades dins l'àmbit de l'activitat física i esportiva sinó que també comparteixen aquets projecte formatiu i educatiu, en què l'esport es converteix en una eina fonamental per créixer, educar-nos i seguir millorant en les diverses vessants de la persona.

La filosofia de l' AEE Institut Montserrat és donar prioritat a l'esforç i la participació del jugador/a per sobre del resultat. És per aquest motiu i entre molts altres factors, que els jugador/es convocats prendran part del joc sempre i quant s'hagi complert amb les normes i obligacions que comporta formar part d'un col·lectiu.



## AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## PROCÈS D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS

Ja està obert el període d'inscripcions a les activitats de l'AEE del curs 2018 - 2019. A la web de l'entitat trobareu tots els documents informatius.

El procediment que cal seguir per a formalitzar la inscripció és el següent:

- 1.- Accedir al **formulari** i complimentar-lo.
  
- 2.- En cas de ser jugador nou cal portar la següent **documentació** a la seu de l'entitat (C/Copèrnic, 84 08006 Barcelona) o enviar-la per correu electrònic abans del 22 de setembre (en cas de competir a federació la data màxima serà el 31 d'agost):
  - 1 fotografia carnet
  - Fotocòpia del DNI per davant i darrere
  - Fotocòpia de la Targeta Sanitaria
  
- 3.- Signar els **documents d'inscripció i alta a l'activitat** que us facilitarem, una vegada rebuda la documentació, a partir de setembre.

**La matrícula es passarà per rebut domiciliat durant la primera quinzena de juliol. En cas dels equips federats de futbol sala es passarà la primera quota de la temporada (setembre). La inscripció es considerarà definitiva en el moment que s'aboni aquesta quota (en cas de retorn del rebut, no es considerarà inscrit al jugador/a).**

L'horari d'atenció al públic són els dimarts i dijous de 18 a 21 hores. En cas de no tenir disponibilitat en aquest horaris podeu enviar un correu electrònic a [info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com) per tal de quedar en un altre horari.

Per a qualsevol dubte o consulta podeu contactar amb nosaltres a [info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com), al 675136611 o al 93 706 40 33.



**AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **ACTIVITATS AMB COMPETICIÓ A CEEB**

### **FUTBOL SALA**

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen aprendre i seguir millorant com a jugadors/es en l'adquisició de les seves habilitats tècniques i motrius mitjançant el joc i domini de pilota amb els peus. D'altra banda, també existeix la figura del porter de futbol sala on es desenvolupen unes habilitats tècniques molt específiques que són fonamentals per a la gestió del joc col·lectiu.

El futbol sala comporta no només desenvolupar l'aspecte físic i motriu del jugador/a, sinó també entendre i adquirir un domini important de la tàctica, és a dir, aplicar la vessant cognitiva de la persona en l'àmbit esportiu.

#### **❖ Preinfantil Masculí A:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2006.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 17:45h a 18:45h a l'Institut Montserrat
  - Dijous de 17:45h a 19h a l'Institut Montserrat

#### **❖ Preinfantil Masculí B:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2006.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 17:45h a 19h a l'Institut Montserrat
  - Dimecres de 18:30h a 19:30h a l'Institut Montserrat

#### **❖ Preinfantil Masculí C:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2006.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 18:15h a 19:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 17:15 a 18:30h al Poliesportiu Creueta del Coll



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

### **❖ Infantil Masculí A:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2005.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 17:45h a 18:45h a l'Institut Montserrat
  - Dijous de 17:45h a 19h a l'Institut Montserrat

### **❖ Infantil Masculí B:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2005.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 18:45h a 20h a l'Institut Montserrat
  - Dijous de 19h a 20h a l'Institut Montserrat

### **❖ Infantil Masculí C:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2005.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 17:45h a 19h a l'Institut Montserrat
  - Dimecres de 19:30h a 20:30h a l'Institut Montserrat

### **❖ Cadet Masculí:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 19h a 20:15h a l'Institut Montserrat
  - Dimecres de 20:30h a 21:30h a l'Institut Montserrat

### **❖ Juvenil Masculí A:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 16:30h a 17:45h a l'Institut Montserrat
  - Dijous de 16:45h a 17:45h a l'Institut Montserrat



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

### **❖ Juvenil Masculí B:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 19h a 20:15h a l'Institut Montserrat
  - Dimecres de 21:30h a 22:30h a l'Institut Montserrat

### **❖ Juvenil Femení:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 20h a 21:15h a l'Institut Montserrat
  - Dijous de 20h a 21h a l'Institut Montserrat

### **❖ Lliga Jove Femení:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes des de l'any 1989 fins 2000.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 20h a 21:15h a l'Institut Montserrat
  - Dijous de 20h a 21h a l'Institut Montserrat



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **BÀSQUET**

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen aprendre i seguir millorant com a jugadors/es en l'adquisició de les seves habilitats tècniques i motrius mitjançant el joc i domini de pilota amb les mans

D'altra banda, el bàsquet comporta no només desenvolupar l'aspecte físic i motriu del jugador/a, sinó també entendre i adquirir un domini important de la tàctica, és a dir, aplicar la vessant cognitiva de la persona en l'àmbit esportiu.

### ❖ **Cadet Mixte:**

- **Públic destinat:** Nois i noies nascuts l'any 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 16:15h a 17:30h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 16h a 17h a l'Institut Montserrat

### ❖ **Juvenil Mixte:**

- **Públic destinat:** Nois i noies nascuts l'any 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 17:15h a 18:15h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 17h a 18:15h a l'Institut Montserrat





## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **VOLEIBOL**

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen aprendre i seguir millorant com a jugadors/es en l'adquisició de les seves habilitats tècniques i motrius mitjançant el domini de les recepcions i remats de pilota.

D'altra banda, el voleibol comporta no només desenvolupar l'aspecte físic i motriu del jugador/a sinó també entendre i adquirir la seva vessant tàctica. A més a més, en aquest esport es requereix una gran coordinació i unió amb la resta de jugadors/es amb tot el que això comporta.

### **❖ Aleví Mixte A:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts l'any 2007 i 2008.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 17h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Dimecres de 17h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Aleví Mixte B:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts l'any 2007 i 2008.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 17h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Dimecres de 17h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Preinfantil Mixte:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts l'any 2006.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 15h a 16:15h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 15h a 16h a l'Institut Montserrat



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

### **❖ Infantil Mixte:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts l'any 2005.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 15h a 16:15h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 15h a 16h a l'Institut Montserrat

### **❖ Cadet Mixte A:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 16:15h a 17:30h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 16h a 17h a l'Institut Montserrat

### **❖ Cadet Mixte B:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 16:15h a 17:30h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 16h a 17h a l'Institut Montserrat

### **❖ Cadet Mixte C:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 15h a 16:15h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 15h a 16h a l'Institut Montserrat

### **❖ Juvenil Mixte A:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 17:30h a 18:30h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 17h a 18:15h a l'Institut Montserrat



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

### **❖ Juvenil Mixte B:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 17:30h a 18:30h a l'Institut Montserrat
  - Divendres de 17h a 18:15h a l'Institut Montserrat

### **❖ Lliga Jove Mixte A:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes des de l'any 1989 fins 2000.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 21:15h a 22:30h a l'Institut Montserrat
  - Dijous de 21h a 22:15h a l'Institut Montserrat

### **❖ Lliga Jove Mixte B:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes des de l'any 1989 fins 2000.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 21:15h a 22:30h a l'Institut Montserrat
  - Dijous de 21h a 22:15h a l'Institut Montserrat



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **ACTIVITATS AMB COMPETICIÓ FEDERADA**

### **➤ FUTBOL SALA**

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen seguir millorant en l'adquisició dels continguts tècnics i tàctics del futbol sala. A banda del compromís d'entrenar setmanalment amb l'equip i millorar el joc col·lectiu, la lliga federada implica competir quasi cada cap de setmana amb altres clubs i equips de futbol sala on ja es pressuposa un cert nivell de competició.

#### **❖ Cadet Femení:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 18h a 19:15h a Poliesportiu Creueta del Coll
  - Dimecres de 18:30 a 19:45h a l'Institut Montserrat

#### **❖ Juvenil Femení :**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2000, 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 18h a 19:15h a Poliesportiu Creueta del Coll
  - Dimecres de 21 a 22:15h a l'Institut Montserrat

#### **❖ Cadet Masculí:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 19:15h a 20:30h a Poliesportiu Creueta del Coll
  - Dimecres de 19:45 a 21h a l'Institut Montserrat



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

### **❖ Juvenil Masculí A:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2000, 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 19:30h a 20:45h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 16h a 17:15h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Juvenil Masculí B:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2000, 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 20:15h a 21:30h a l'Institut Montserrat
  - Dimecres de 19:30h a 20:45h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Sènior Masculí:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 1999 o abans.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 21:45h a 23:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Dimecres de 20:45h a 22:30h al Poliesportiu Creueta del Coll



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **VOLEIBOL**

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen seguir millorant en l'adquisició dels continguts tècnics i tàctics del voleibol. A banda del compromís d'entrenar setmanalment amb l'equip i millorar el joc col·lectiu, la lliga federada comporta el fet de competir quasi cada cap de setmana amb altres clubs i equips de voleibol on ja es pressuposa un cert nivell de competició.

### **❖ Infantil Femení:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2006.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 18:30h a 20h a l'Institut Menéndez y Pelayo
  - Divendres de 18:30h a 20h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Cadet Femení A:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 18h a 19:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo
  - Dimecres de 18h a 19:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 18:30h a 20h a l'Institut Menéndez y Pelayo

### **❖ Cadet Femení Gràcia:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 18h a 19:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 16:30h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

### **❖ Cadet Femení Sant Gervasi:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 17h a 18:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo
  - Divendres de 17h a 18:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo

### **❖ Juvenil Femení A:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2000, 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 19:30h a 21h a l'Institut Menéndez y Pelayo
  - Dimecres de 18h a 19:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 16:30h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Juvenil Femení Gràcia:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2000, 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 15:45h a 17:15h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 16:30h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Juvenil Femení Sant Gervasi:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2000, 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 19:30h a 21h a l'Institut Menéndez y Pelayo
  - Dijous de 19:30h a 21h a l'Institut Menéndez y Pelayo

### **❖ Juvenil Masculí:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts els anys 2000, 2001 i 2002.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 17:15h a 18:45h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 21:45h a 23:15h al Poliesportiu Creueta del Coll



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

### **❖ Sènior Femení A:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1999 o abans.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 20:30h a 22:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Dimecres de 20h a 22h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Sènior Femení B:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1999 o abans.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimarts de 21h a 22:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo
  - Dijous de 21h a 22:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo

### **❖ Sènior Femení C:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1999 o abans.
- **Horaris entrenament:**
  - Dilluns de 21h a 22:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo
  - Dimecres de 20:30h a 22h a l'Institut Menéndez y Pelayo

### **❖ Sènior Masculí A:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 1999 o abans.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 22h a 23:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 21:45h a 23:15h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **❖ Sènior Masculí B:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 1999 o abans.
- **Horaris entrenament:**
  - Dimecres de 21:45h a 23:15h al Poliesportiu Creueta del Coll
  - Divendres de 21:45h a 23:15h al Poliesportiu Creueta del Coll





## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **➤ BÀSQUET**

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen aprendre i seguir millorant com a jugadors/es en l'adquisició de les seves habilitats tècniques i motrius mitjançant el joc i domini de pilota amb les mans

D'altra banda, el bàsquet comporta no només desenvolupar l'aspecte físic i motriu del jugador/a, sinó també entendre i adquirir un domini important de la tàctica, és a dir, aplicar la vessant cognitiva de la persona en l'àmbit esportiu.

### **❖ Junior Masculí:**

- **Públic destinat:** Nois i noies nascuts l'any 2001, 2002, 2003 i 2004.
- **Horaris entrenament:**
  - Pendants de determinar



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

## **ACTIVITATS SENSE COMPETICIÓ**

### **ESCOLA DE VOLEIBOL CREUETA DEL COLL**

Activitat de voleibol per tot aquells nois/es de primària que volen iniciar-se per primera vegada en aquest esport.

❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2007, 2008, 2009 i 2010.

➤ **Horaris entrenament:**

- Dimecres de 17h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll

### **HIP HOP:**

Activitat de ball i ritme musical a través del qual es practiquen diferents moviments i coreografies que amb l'ajuda del tècnic s'assoleix balls conjunts amb tot el grup.

❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2005, 2004, 2003 i 2002.

➤ **Horaris entrenament:**

- Dimecres de 15h a 16:30h a l'Institut Montserrat

### **TENNIS TAULA:**

Destinat a tots aquells nens i nenes que els hi agrada practicar el tennis taula i volen aprendre i seguir millorar en els cops específics d'aquest esport, a més d'entendre també el component tàctic que suposa enfrontar-se a un contrari.

L'activitat també està pensada perquè els nois/es puguin anar organitzant al llarg del curs diferents competicions i lligues per motivar el seu aprenentatge.

❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2006, 2005, 2004 i 2003.

➤ **Horaris entrenament:**

- Pendants de determinar



## **AEE INSTITUT MONTSERRAT**

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

[www.aeeinsmontserrat.com](http://www.aeeinsmontserrat.com)

[info@aeinsmontserrat.com](mailto:info@aeinsmontserrat.com)

### **GIMNÀSTICA RÍTMICA:**

La gimnàstica rítmica és un esport que consisteix a seguir una melodia amb aparells gimnàstics. Existeixen cinc modalitats: la corda, l'aro, la pilota, les maces i la cinta. Les gimnastes llancen sovint els aparells i els fan fer moviments mentre elles salten i es mouen, la coordinació i l'habilitat per recollir els aparells sense perdre el compàs és un dels punts claus de l'esport.

❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2005, 2004, 2003 i 2002.

➤ **Horaris entrenament:**

- Dimecres de 16:30h a 18h a l'Institut Montserrat

L'AEE Institut Montserrat està disposat a ampliar la seva oferta d'activitats en funció de la demanda.