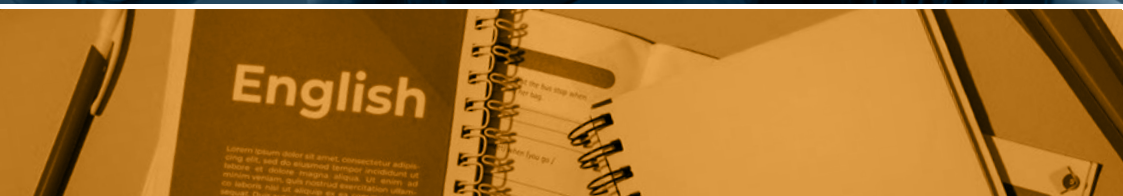


Activitats **extraescolars**

CURS **2025/2026**



Dinamis
esport



Dinamis esport

Les activitats extraescolars són activitats educatives i formen part del projecte educatiu de la nostra escola. Es pretén un aprenentatge d'actituds i habilitats mitjançant les activitats esportives, artístiques i culturals que ens ajudi a aconseguir els objectius principals de la nostra font d'inspiració que és l'ideari de l'escola.

INFORMACIÓ GENERAL

- Les **activitats** extraescolars Dinamis 2025-26 seguiran el **calendari escolar** de l'**Escola Pàlcam**.
- Dinamis oferirà **casals d'un dia** quan sigui festiu Pàlcam (no nacional) i casal per **Nadal, Setmana Santa i estiu**.
- Les activitats extraescolars Dinamis 2025-26 **començaran el dilluns 15 de setembre de 2025** (primària i ESO) i el **dilluns 22 setembre 2025** (Infantil).
- Hi haurà un **període de prova** del **15 al 26 de setembre (Primària/eso)** i del **22 setembre al 3 octubre (Infantil)**, de manera que el dilluns 29 de setembre (Primària) i el dilluns 6 octubre (Infantil) caldrà confirmar definitivament les activitats escollides per tal d'efectuar el primer cobrament trimestral (octubre de 2025).
- Els **rebuts** es giraran els dies **1 d'octubre, 1 de gener i 1 d'abril**
- Si es vol sol·licitar la **baixa** cal fer-ho sempre com a mínim **15 dies abans de la facturació** del trimestre següent.
- La **quota trimestral** és **obligatòria** encara que l'alumne es doni de baixa de l'activitat abans de finalitzar el trimestre.
- **En cap cas es retornaran els diners si la baixa es produeix enmig d'un trimestre** (només en casos mèdics i degudament justificats i de manera proporcional als dies en que l'infant hagi gaudit de l'activitat)
- Si es produïu una **alta enmig** d'un **trimestre** es **cobrarà la part proporcional** del mateix.
- Els **infants inscrits** durant el **curs 2024-25** tenen **prioritat** sobre la resta.
- Els nous alumnes seran admesos seguint l'ordre de preinscripció, sempre que estiguin al corrent dels pagaments.
- Cada alumne es podrà preinscriure en un inici a un màxim de 3 activitats extraescolars.
- Aquells infants que no puguin ser admesos per excedir el límit de l'activitat quedaran en una **llista d'espera** i se'ls avisarà quan quedi una plaça vacant.
- Dinamis es reserva el dret de realitzar qualsevol modificació en l'horari o confecció de grups o d'anul·lar l'activitat si el número d'alumnes és insuficient per desenvolupar-la.

DESCOMPTES

- **25% de descompte** a la **2a activitat** (descompte aplicat a l'activitat més econòmica).
- En cas que siguin 3 germans inscrits, seran gratuïtes les activitats del germà de cost inferior.
- **50% de descompte** a partir de la **3a activitat** inclosa (descompte aplicat a l'activitat més econòmica).
- En cas que estiguis inscrit a una activitat de 1a hora (17 a 18h) o de 2a hora (18 a 19h), la permanència de 16:45 a 18h serà sempre gratuïta.

OFERTA PER ETAPES

Infantil

Activitats esportives

[Judo](#) / [Karate](#) / [Rítmica](#) / [Comercial Dance](#) / [Futbol Sala](#) / [Natació](#) / [Multiesports](#)

Activitats culturals

[Escola Musical](#) / [Pintura](#) / [Anglès](#)

[Permanències](#)

Primària

Activitats esportives

[Judo](#) / [Karate](#) / [Rítmica](#) / [Patinatge](#) / [Voleibol](#) / [Comercial Dance](#) / [Futbol Sala](#) / [Natació](#)
[Waterpolo](#) / [Ioga](#)

Activitats culturals

[Guitarra](#) / [Pintura](#) / [Programació Videojocs](#) / [Robòtica](#) / [Anglès](#)

[Permanències](#)

ESO/BATX

Activitats esportives

[Rítmica](#) / [Patinatge](#) / [Voleibol](#) / [Comercial Dance](#) / [Natació](#)

Activitats culturals

[Guitarra](#) / [Programació Videojocs](#) / [Robòtica](#)

[Permanències](#)

Judo



Alumnes d'**14 fins a 6è EP**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



El judo és una art marcial i un esport olímpic d'origen japonès que combina tècniques de defensa personal, disciplina i treball físic. Està adaptat a nens i nenes, i joves com a activitat educativa i recreativa.

Objectius

- Desenvolupar habilitats motrius i de coordinació.
- Fomentar el respecte i autocontrol.
- Aprendre tècniques bàsiques de judo de manera lúdica i segura.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'14, 15 i 1r EP	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	202 €
 Nens/nenes de 2n a 6è EP	Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 h	202 €

Aquesta activitat suposa despeses addicionals

- Cost de la Fitxa Federativa voluntària si es vol participar a les competicions de la Federació Catalana de Judo (entre 35 i 65 € aproximadament)
- Cerimònia Pas de Grau/Cinturó (20 € aproximadament)
- Judogi i cinturó obligatori



Karate



Alumnes d'**I4** fins a **6è EP**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



El karate és una art marcial tradicional japonesa enfocada a la defensa personal, el desenvolupament físic i tècnica. En aquesta activitat ensenyem de manera adaptada, segura i divertida la disciplina combinant jocs i tècnica.

Objectius

- Aprendre tècniques bàsiques de defensa personal.
- Fomentar el treball en equip i autosuperació.
- Fer exercici físic de manera dinàmica.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'I4, I5 i 1r EP	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	202 €
 Nens/nenes de 2n a 6è EP	Dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00 h	202 €

Aquesta activitat suposa despeses addicionals

- Karategui i cinturó obligatori
- Llicència de la FCKarate (68 €, aproximadament, per cada any natural 2025 i 2026)
- Examen extraordinari desembre 2025 (42 € aproximadament)
- Examen ordinari maig 2026 (42 € aproximadament)

Alumnes d'**14** fins a **4t ESO**€ **3 QUOTES** (trimestral)

La gimnàstica rítmica és una disciplina que combina dansa, expressió corporal i moviments acrobàtics amb l'ús d'aparells com la cinta, la pilota, o la corda.

Objectius

- Millorar la flexibilitat, equilibri i coordinació.
- Potenciar l'expressió artística i musicalitat.

Rítmica Infantil

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d' 14 i 15	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	191 €

Rítmica Primària

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 1r a 6è EP	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	191 €

Rítmica Competició

Inclou les 6 competicions (3 individuals i 3 conjunts del CEEB).

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes EP i ESO	Dimarts i dijous de 17:30 a 20:00 h	230 €

La rítmica competició suposa despeses addicionals

- Roba per a les competicions.
- Inscripcions a trofeus externs.

Patinatge



Alumnes de **1r EP** fins a **ESO**



3 QUOTES (trimestral)



El patinatge és una activitat que combina l'exercici físic amb la diversió, a través dels patins, i ajuda a desenvolupar habilitats com l'equilibri, la coordinació i la resistència.

Objectius

- Millorar habilitats d'equilibri i coordinació.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 1r i 3r EP	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	191 €
 Nens/nenes de 4t EP a ESO	Dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00 h	191 €

- Patins de 4 rodes o patins en línia obligatoris.

Voleibol

Novetat

TORNAR
OFERTA PER ETAPES

Alumnes de 1r EP fins a ESO

€ 3 QUOTES (trimestral)



Aquesta activitat va dirigida als nens i les nenes que els agradi treballar en equip i vulguin practicar un esport col·lectiu. Les sessions combinaran l'aprenentatge tècnic (servei, recepció, passada, col·locació, rematada) amb jocs i activitats dinàmiques.

Objectius

- Millorar la coordinació, l'agilitat i la condició física general.
- Aprendre i perfeccionar les tècniques bàsiques del joc (servei, passada, rematada, bloqueig...).
- Potenciar el treball en equip i la comunicació entre companys/es.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 1r a 6è EP	Divendres de 17:00 a 18:00 h	102 €
 Nois/noies d'ESO	Divendres de 18:00 a 19:00 h	102 €

Comercial Dance

 TORNAR
OFERTA PER ETAPES

 Alumnes d'**I4** fins a **ESO**

 € **3 QUOTES** (trimestral)


És un estil de dansa modern i enèrgic que combina moviments de diferents disciplines com el hip-hop, el jazz, el funky i la dansa urbana.

Objectius

- Fomentar l'expressió corporal i artística.
- Treballar la coordinació i el ritme.

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d' I4 i I5	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	191 €
Nens/nenes de 1r EP	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	191 €
Nens/nenes de 2n EP	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	191 €
Nens/nenes de 3r i 4t EP	Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 h	191 €
Nens/nenes de 5è i 6è EP	Dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00 h	191 €
Nois/noies d' ESO	Dilluns i dimecres de 19:00 a 20:00 h	199 €

Futbol Sala

Alumnes d'**14 fins a 6è EP**€ **3 QUOTES** (trimestral)

El futbol sala és una modalitat del futbol que es practica en espais tancats. És un esport d'equip que fomenta l'activitat física, el treball en grup i valors.

Objectius

- Treballar la tècnica individual, el posicionament al camp i les diferents situacions del joc.
- Promoure la disciplina, la responsabilitat i el respecte als altres.

Futbol Sala Infantil

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d' 14 i 15	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	191 €

Futbol Sala Primària

 Nens/nenes de 1r a 3r EP	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	191 €
 Nens/nenes de 4t a 6è EP	Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 h	191 €

Natació

Alumnes d'**I3** fins a **ESO**€ **3 QUOTES** (trimestral)

La natació és una activitat esportiva on es treballa l'estat físic a la piscina utilitzant tècniques de natació, i on potència característiques com la coordinació.

Objectius

- Millorar la coordinació motora i confiança al medi aquàtic.
- Reforçar habilitats bàsiques de la natació.

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d'I3 a I5 TARDA	Dimarts i/o dijous de 17:00 a 18:00 h	102 € (1 dia setmana) 191 € (2 dies setmana)
Nens/nenes de 1r a 6è EP TARDA	Dilluns i/o dimecres de 17:00 a 18:00 h	102 € (1 dia setmana) 191 € (2 dies setmana)
Nens/nenes de 3r i 4t EP MIGDIA	Dimarts i/o dijous de 14:00 a 15:00 h	102 € (1 dia setmana) 191 € (2 dies setmana)
Nens/nenes de 5è i 6è EP MIGDIA	Dilluns i/o dimecres de 13:00 a 14:00 h	102 € (1 dia setmana) 191 € (2 dies setmana)
Nois/noies d'ESO MIGDIA	Dimarts de 13:00 a 14:00 h	102 €

Waterpolo



Alumnes de 1r fins a 6è EP

€ 3 QUOTES (trimestral)



Combina la natació, estratègia, treball en equip i diversió. Està pensada perquè els més petits s'introdueixin a l'esport aquàtic de manera progressiva i lúdica.

Objectius

- Millorar la condició física: força, resistència i coordinació.
- Desenvolupar habilitats aquàtiques.
- Fomentar el treball en equip.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 1r a 6è EP MIGDIA	Divendres de 14:00 a 15:00 h	102 €
 Nens/nenes de 1r a 6è EP TARDA	Dimecres de 18:00 a 19:00 h	102 €

Multiesports

Alumnes d'**13 a 15**€ **3 QUOTES** (trimestral)

Està pensada per introduir els nens i les nenes en una gran varietat de disciplines esportives de manera lúdica i educativa.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'13 a 15	Divendres de 17:00 a 18:00 h	102 €

Objectius

- Desenvolupar habilitats motrius bàsiques.
- Conèixer i experimentar diferents esports.

Ioga



Alumnes de **1r fins a 6è EP**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



Complementa l'educació física i emocional dels infants. És una activitat tranquil·la, però amb molts beneficis tant físics com mentals. Es combinen postures, respiració conscient, jocs i tècniques de relaxació.

Objectius

- Millorar la flexibilitat i l'equilibri corporal.
- Potenciar la concentració i atenció mental.

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes de 1r a 6è EP	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	191 €

Guitarra



Alumnes de 1r EP fins a ESO

€ 3 QUOTES (trimestral)



Enfocada als nens i les nenes que volen iniciar-se en el món de la música d'una manera divertida i adaptada a la seva edat.

Objectius

INICIACIÓ

- Aprendre nocions bàsiques de llenguatge musical (notes, ritmes, compassos...).

AVANÇAT

- Dominar els acords i les tècniques bàsiques de guitarra (afinació, posició de mans, rascat i punteig).

Iniciació

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d'EP i ESO MIGDIA	Divendres de 13:00 a 14:00 h	97 €

Avançat

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d'EP i ESO MIGDIA	Divendres de 14:00 a 15:00 h	97 €

- Obligatori guitarra pròpia.

Escola musical

Alumnes d'**I3** a **I5**€ **3 QUOTES** (trimestral)

En aquesta activitat poden explorar, aprendre i gaudir de la música.

Aquest tipus d'activitat fomenta el desenvolupament artístic i personal dels infants a través del joc, l'expressió i l'aprenentatge musical.

Objectius

- Desenvolupar la sensibilitat auditiva i la capacitat d'escolta.
- Millorar la concentració, la memòria i la coordinació psicomotriu.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'I3 TARDA	Dimecres de 17:00 a 18:00 h	97 €
 Nens/nenes d'I4 i I5 MIGDIA	Dimecres de 14:00 a 15:00 h	97 €

Alumnes d'**14 fins a 6è EP**€ **3 QUOTES** (trimestral)

És una activitat lúdica i educativa, on l'infant experimenta, aprèn i crea. Els alumnes treballen amb diversos materials com aquarel·les, pintures acríliques, tèmperes, ceres, retoladors i tècniques mixtes.

Objectius

- Fomentar la creativitat i la imaginació a través de l'art.
- Desenvolupar el sentit estètic i visual.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'14 i 15	Dimecres de 17:00 a 18:00 h	99 €
 Nens/nenes de 1r a 6è EP	Dimarts de 17:00 a 18:00 h	99 €

Programació videojocs

 TORNAR
OFERTA PER ETAPES

 Al·lums de **1r EP fins a ESO**

3 QUOTES (trimestral)


Introdueix als infants al món del desenvolupament tecnològic d'una manera lúdica i motivadora.

Els alumnes aprenen les bases de la programació, el disseny gràfic, la resolució de problemes i el pensament lògic mentre creen els seus propis videojocs.

Objectius

- Desenvolupar habilitats digitals.
- Estimular la creativitat i la imaginació.

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes de 1r a 4t EP	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	193 €
Nens/nenes de 5è EP a ESO	Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 h	193 €

Robòtica



Alumnes de 1r EP fins a ESO

€ 3 QUOTES (trimestral)



És una activitat introductòria al món de la tecnologia i la programació d'una manera divertida i pràctica.

Objectius

- Familiaritzar-se amb components electrònics simples.
- Dissenyar i construir estructures i robots.

Debutants

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d'EP i ESO MIGDIA	Divendres de 12:45 a 13:50 h	209 €

1 any experiència

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d'EP i ESO MIGDIA	Divendres de 13:55 a 15:00 h	209 €

2 anys experiència

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d'EP i ESO MIGDIA	Dilluns de 12:45 a 13:50 h	209 €

3 o més anys experiència

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d'EP i ESO MIGDIA	Dilluns de 13:55 a 15:00 h	209 €

Anglès

Alumnes d'**13** fins a **6è EP**€ **3 QUOTES** (trimestral)

English Time: Diversió assegurada!

A l'aula, l'anglès es viu! Ens hi endinsem a través de jocs, cançons, contes, dinàmiques de grup i activitats creatives. D'una manera natural i divertida, els nens i les nenes aprenen nou vocabulari, interioritzen estructures bàsiques i milloren la comprensió i l'expressió oral. Tot plegat, en un ambient lúdic i motivador que els convida a perdre la por a parlar en anglès.

Objectius

- Afavorir la comprensió i expressió oral en anglès de manera progressiva i significativa.
- Familiaritzar-se amb l'ús oral de la llengua anglesa en contextos quotidians i de joc.
- Gaudir de l'aprenentatge mitjançant activitats que estimulen la creativitat i la participació.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'13 a 15 TARDA	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	168 €
 Nens/nenes de 1r a 3r EP MIGDIA	Dilluns i dimecres de 13:00 a 14:00 h	168 €
 Nens/nenes de 4t a 6è EP MIGDIA	Dimarts i dijous de 13:00 a 14:00 h	168 €

Permanències

TORNAR
OFERTA PER ETAPES



Alumnes d'**I3** fins a **ESO**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



Les permanències Dinamis començaran, per a tots els cursos, el dia que s'iniciïn les activitats. Els alumnes que facin alguna activitat que comenci a les 17:15 o a les 18 h poden apuntar-se al servei de permanències sense cost addicional el dia de l'activitat. Els monitors i les monitores del gimnàs, recolliran tots els infants a les seves classes i els duran cap a les activitats respectives.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d' I3	Matí	Gratuït
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Matí de 7:30 a 8:45 h	72,50 €
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Matí de 7:30 a 8:45 h	3,70 € 1 matí puntual
 Nens/nenes d' I3	Tarda	Gratuït
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Tarda de 17:15 a 19:00 h	123,50 €
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Tarda de 17:15 a 18:15 h	3,70 € 1 tarda puntual
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Tarda de 17:15 a 19:00 h	5,75 € 1 tarda puntual



Dinamis

esport

Travessera de Gràcia, 419

Tel: 934 55 59 14

info@dinamis.es

www.dinamis.com.es