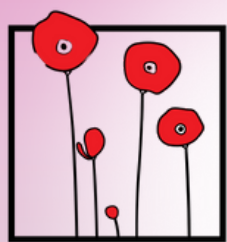


Wolf

EXTRAESCOLARS



AFARosella
VILADECAVALLS
Sempre en moviment!



GI MNIA STICA
ESCOLA ROSSELLA

ESTIMATS PARES,

Ens adrecem a vosaltres amb moltes ganes de donar-vos a conèixer el nostre projecte educatiu esportiu esperant que us agradi i pugueu compartir-lo amb nosaltres.

QUI SOM?

Wolf Gimnàstic Club és una entitat esportiva innovadora, entusiasta i responsable especialitzada en la gimnàstica artística que va néixer el 2017 amb molta il·lusió i dedicació. El projecte que portem desenvolupant durant aquests vuit anys, es basa a donar una formació tècnica a les gimnastes en un entorn agradable i familiar, donant molta importància a transmetre valors a les nostres alumnes perquè puguin créixer, no tan sols esportivament sinó també personalment. Per aconseguir-ho ens comprometem amb l'educació i la formació en l'oci i el temps lliure, comptant amb un equip d'entrenadors amb formació especialitzada, dedicació, capacitats, vocació i experiència amb tota mena d'alumnat. Per tot això, som capaços d'adaptar-nos per tal de garantir el desenvolupament motor i la gestió emocional de cada nena/nen.

QUÈ VOLEM OFERIR?

Us proposem un projecte esportiu d'iniciació a la gimnàstica artística. Una entrenadora qualificada i experimentada obrirà als alumnes les portes d'aquest món que tant ens agrada, la gimnàstica. Els nostres principals objectius són aprendre habilitats motrius d'una forma divertida i transmetre els valors associats a aquest esport. L'amistat, el treball en equip, l'esforç, la concentració i un llarg etcètera que, de ben segur, ajudaran als alumnes a créixer com a persones.

La nostra filosofia es que els nens i nenes gaudeixin de noves formes d'oci, que cobreixin les seves inquietuds i els interessos de les famílies.



OBJECTIUS I METODOLOGIA

És un esport molt complet que dóna l'oportunitat de treballar la coordinació, l'equilibri, l'agilitat, la col·locació corporal i la concentració (entre d'altres) en cada entrenament, i el seu ambient és ideal per treballar valors de companyonia, superació personal i empatia.

No oblidem que l'esport ajuda a la socialització i allibera endorfines, que són les hormones que ens fan sentir benestar i vitalitat.

La metodologia utilitzada serà sempre dinàmica. Treballarem en circuits on les gimnastes, aprendran nous elements amb activitats educatives progressives, adaptades a cada nivell de dificultat personal. Aquests circuits ajudaran a desenvolupar l'autonomia i fomentaran l'aprendre a aprendre.



ORGANITZACIÓ DE LA SESSIÓ:

1

Escalfament general

On es posen a punt totes les articulacions i grups musculars per tal de prevenir lesions.

Aquesta part es fa conjuntament amb totes les gimnastes.

2

Preparació física

Treballada amb coreografies musicals i circuits on enfortir el cos de les gimnastes i treballar altres aspectes com la coordinació, el ritme i el companyerisme.

3

Aparells

Temps per aprendre exercicis específics de cada aparell (Terra, barra d'equilibris i salt). Aquesta part la treballarem amb circuits d'estacions perquè cada gimnasta evolucioni al seu ritme i segons les seves capacitats personals.

4

Estiraments

Sempre finalitzarem la sessió amb una tornada a la calma, on aprofitarem per treballar la flexibilitat i valorar el treball realitzat a l'entrenament.

COMPTEU AMB NOSALTRES PER:



Recollida de gimnastes

A les classes o a un punt de recollida establert prevalent



Interacció familiar

Per arribar a ajudar a les gimnastes en diversos ambients.



Programació d'entrenaments

Adequat a cada esportista



Festivals

Perquè els familiars puguin veure l'evolució tant al Nadal com al finalitzar el curs



Competicions

Si a els alumnes i famílies estiguessin interessats es podria competir a nivell escolar.



Equipació d'Exhibicions

Si calgués que totes anessin uniformades

ENTRENADORES

Wolf Gimnàstic Club compta amb tècniques especialitzades amb molta experiència. Totes elles, amb gran caràcter pedagògic que faran gaudir a les esportistes de cada classe.

Tot i ser un esport que necessita concentració, constància i paciència, les entrenadores saben com divertir, motivar i aconseguir que les gimnastes vulguin tornar amb més ganes a la propera sessió.



MATERIAL

Només sera necessari per l'activitat:

- Portar roba còmoda
- Cabell recollit
- Aigua

QUOTES:

40€ / mes 1 sessió d'1.15h

50€ / mes 2 sessions d'1.15h

Les quotes mensuals es podran pagar:

- Per transferència a Wolf Gimnàstic Club.

ENTRE EL 28 I EL 6 DEL MES ANTERIOR A REALITZAR
LES CLASSES

Ex: La quota d'octubre es pagarà entre el 28 de
setembre i el 6 d'octubre.

NÚMERO DE COMPTE:

ES22 0182 8657 3502 0166 6274

Beneficiari: Wolf Club Gimnàstica Terrassa

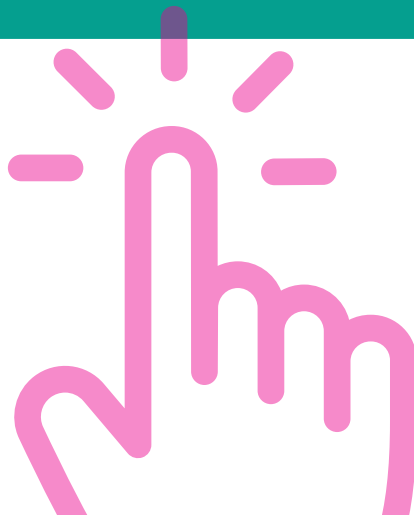
ConceptE: Nombre de la gimnasta + Mes

INSCRIPCIONS:

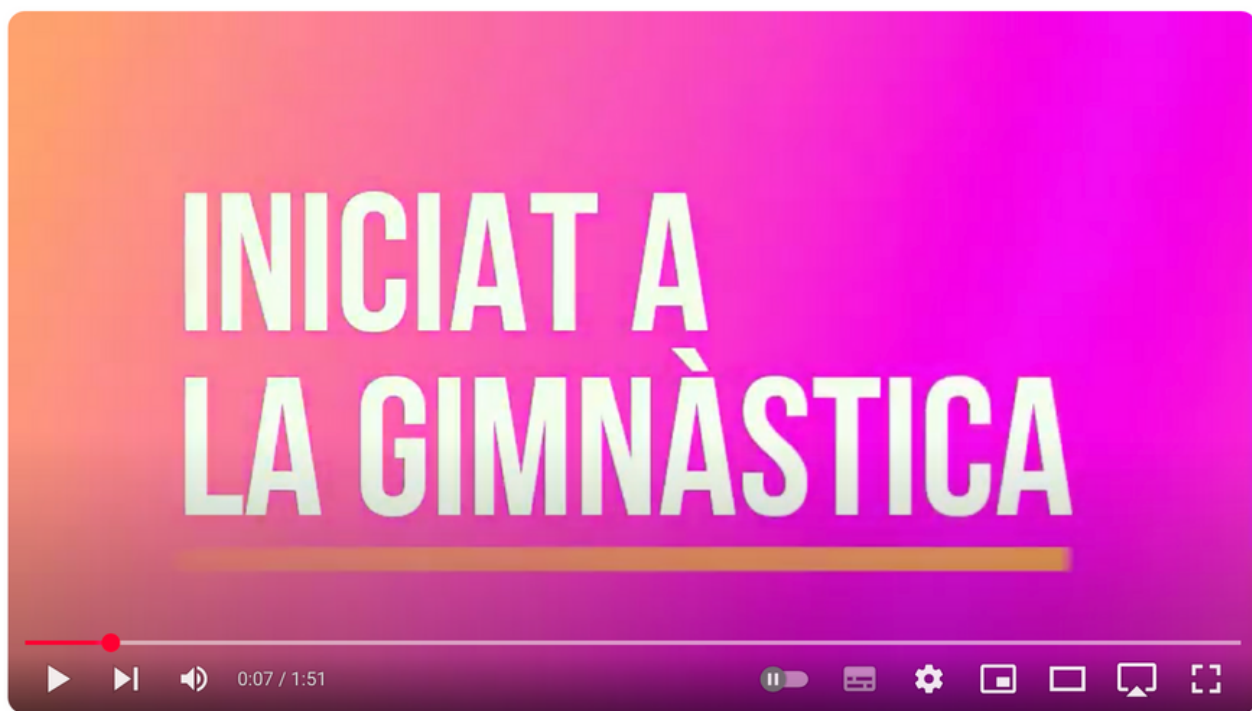
Per tal d'obtenir una bona gestió de l'extraescolar i poder assegurar les places a tots els interessats, s'hauria de realitzar la inscripció abans de finalitzar aquest curs escolar el 20 de juny.

Al setembre acceptarem inscripcions sempre que hi hagi places disponibles.

En cas de no haver-hi places disponibles per tothom, se seguirà l'ordre d'inscripció per cobrir les places.



VOLS VEURE QUE FEM?



CLICA I MIRA LA NOSTRA ACTIVITAT



PER CONTACTAR-NOS

Podeu contactar amb nosaltres a l'adreça i números de telèfon que especifiquem a continuació, us atendrem encantades i ens reunirem amb vosaltres sense cap compromís.



ADREÇA

Carrer de Colóm 451 nau C-43
08223 Terrassa - Barcelona

ADREÇA D'E-MAIL

wolfgimnasticclub@gmail.com

NÚMERO DE TELÈFON

Amanda Herrerías 691 55 95 56
Eva Rueda 649592314