

# Quina moguda! 2024-2025

NOUS CONTINGUTS

**AFA i AMPA dels centres docents,  
entitats esportives, artístiques,  
culturals, de lleure...  
de Palamós**



## **Comença el curs escolar i arriba el moment de triar quines activitats extraescolars faran els infants i joves.**

Per ajudar-vos, hem recollit en aquest document tota l'oferta d'activitats municipals i de les entitats sense ànim de lucre del nostre municipi: AMPA, AFA, entitats esportives, artístiques, culturals, de lleure...

Un munt de propostes enriquidores en la que nens, nenes i joves trobaran oportunitats d'aprenentatge i crearan nous vincles, que els ajudaran en el seu desenvolupament.

Per a qualsevol consulta, no dubteu a contactar amb les entitats o bé amb el servei de Ciutat Educadora a través de l'adreça [ciutateducadora@palamos.cat](mailto:ciutateducadora@palamos.cat)

## **Quina moguda us espera!**

## Educació infantil

### ► Acollida matí

#### **I3, I4 i I5**

De dilluns a divendres, de 7:45 a 9:00 h

Preu: 40€/mes. Dia eventual soci AFA: 3€.

Dia eventual NO soci AFA: 4,5€

### ► Anglès

#### **I3 i I4** (Iniciació)

Dimecres de 16:00 a 17:00 h

#### **I4 i I5** (Avançat)

Dimarts de 16:00 a 17:00 h

Preu: 35€/mes

### ► Multiesport

#### **I3 a I5**

Cada dia de 16:00 a 17:00 h

Preu: 1 dia: 18€/mes; 2 dies: 27€/mes; 3 dies: 42€/mes;

4 dies: 56€/mes; 5 dies: 70€/mes

### ► Futbol sala

#### **I3 a I5**

Dilluns i dimecres de 16:00 a 17:00 h

Preu: 1 dia: 22€; 2 dies: 40€

### ► Bàsquet

#### **I3 a I5**

Dimarts i dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: a consultar

### ► Ball

#### **I3 a I5**

Dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: 20€/mes

### ► Música

#### **I3 a I5**

Dilluns, dimecres i divendres de 16:00 a 17:00 h

Preu: a consultar

## Educació infantil

### ► Taller d'art

**I3 a I5**

Divendres de 16:00 a 17:00 h

Preu: 20 €/mes

### ► Educació emocional

**I3 A I4**

Dimarts de 16:00 a 17:00 h

**I5**

Dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: a consultar

## Educació primària

### ► Acollida matí

**1r a 6è**

De dilluns a divendres de 7:45 a 9:00 h

Preu: 40€/mes. Dia eventual soci AFA: 3€.

Dia eventual NO soci AFA: 4,5€

### ► Anglès

**1r i 2n**

Dilluns de 16:00 a 17:00 h

**3r i 4t**

Divendres de 16:00 a 17:00 h

Preu: 35€/mes

### ► Anglès (Speaking i reforç HD)

**5è i 6è**

Dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: 30€/mes

### ► Ball

**1r a 3r**

Divendres de 16:00 a 17:00h

Preu: 20€/mes

### ► Multiesport

**1r i 2n**

Cada dia de 16:00 a 17:00 h

Preu: 1 dia: 18€/mes; 2 dies: 27€/mes; 3 dies: 42€/mes;

4 dies: 56€/mes; 5 dies: 70€/mes

## Educació primària

### ▶ Futbol sala

**1r i 2n**

Dilluns i dimecres de 16:00 a 17:00 h

Preu: 1 dia: 22€/mes; 2 dies: 40€/mes

### ▶ Bàsquet

**1r i 2n**

Dimarts i dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: a consultar

### ▶ Mecanografia

**3r a 6è**

Dilluns de 16:00 a 17:00 h

Preu: 33€/mes

### ▶ Taller d'art

**1r a 6è**

Dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: 20€/mes

### ▶ Música

**1r a 3r**

Divendres de 16:00 a 17:00 h

Preu: a consultar

### ▶ Educació emocional

**1r i 2n**

Dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: a consultar

### ▶ Skate

**3r a 6è**

Dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: 33€/mes

### ▶ Robòtica

**3r a 6è**

Divendres de 16:00 a 17:00 h

Preu: 37€/mes

## Educació secundària

### ► Acol·lida matí

**1r a 4t**

De dilluns a divendres, de 7:45 a 9:00 hores

Preu: 40€/mes.

Dia eventual soci AFA: 3€. Dia eventual NO soci AFA: 4,5€

### ► Mecanografia

**1r a 4t**

Dilluns de 16:00 a 17:00 h

Preu: 37€/mes

### ► Skate

**1r a 4t**

Dijous de 16:00 a 17:00 h

Preu: 33€/mes

### ► Robòtica

**1r a 4t**

Divendres de 16:00 a 17:00 h

Preu: 37€/mes

---

Els preus mostrats s'apliquen a famílies sòcies de l'AFA.  
Els preus per a famílies no sòcies tenen un increment del 50%.

Consulteu la informació completa sobre calendaris i inscripcions al web de l'AFA Vila-romà <https://afavilaroma.cat> o a través de l'adreça [info@afavilaroma.cat](mailto:info@afavilaroma.cat)



## AMPA La Vila

Carrer Foment, 18 - 20, Palamós  
lavila.ampa@gmail.com

# Educació infantil

## ► Acollida matí i Casalet migdia

### I3, I4 i I5

De dilluns a divendres de 7:30 a 8:30 h i de 12:00 a 13:00 h

Preu: per un infant preu fix: 30€/mes; per dos germans preu fix: 50€/mes;  
per tres germans: 75€/mes; per quatre germans: 100€/mes.

Dia eventual: 3€/dia

## ► Anglès (Iniciació)

### I3, I4 i I5

Dilluns de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 256€/curs més 30€ de material

No socis AMPA: 307'2€/curs més 30 euros de material

## ► Anglès (Continuació)

### I4 i I5

Dijous de 16:00 a 17:15 h

Preu socis AMPA: 256€/curs més 30€ de material

No socis AMPA: 307'2€/curs més 30 euros de material

## ► Multiesports

### I3, I4 i I5

Dilluns i dimecres de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 1 dia a la setmana: 140€/curs;

2 dies a la setmana: 260€/curs

No socis AMPA 1 dia a la setmana: 168€/curs;

2 dies a la setmana: 312€/curs

## ► Dibuix i pintura

### I3, I4 i I5

Dimarts de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 160€/curs

No socis AMPA 192€/curs

## ► Salta i balla (Jocs musicals)

### I3, I4 i I5

Dijous de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 140€/curs

No socis AMPA 168€/curs

## Educació infantil

### ▶ Tallers

Per mesos: jocs de taula, jocs musicals, contes màgics, ceràmica, manualitats, cuina, cançoners, teatre i percussió

### **I3, I4 i I5**

Divendres de de 12:00 a 13:15 h o de 16:00 a 17:15 h

Preu: segons taller

### ▶ Futbol sala (Inicicació)

### **I3, I4 i I5**

Dilluns de 16:00 a 17:15 h

Preu socis AMPA: 160€/curs

No socis AMPA 192€/curs

### ▶ Bàsquet

### **I4, I5**

Dilluns de 16:00 a 17:15 h

Preu socis AMPA: 1 dia: 100€/curs; 2 dies: 160€/curs

No socis AMPA 1 dia: 120€/curs; 2 dies: 192€/curs

### ▶ Rítmica

### **I3, I4 i I5**

Dimecres de 16:00 a 17:15 h

Preu socis AMPA: 130€/curs

No socis AMPA: 156€/curs

## Educació primària

### ▶ Acollida matí i Casalet migdia

### **1r a 6è**

De dilluns a divendres de 7:30 a 8:30 h i de 12:00 a 13:00 h

Preu: per un infant preu fix: 30€/mes; per dos germans preu fix: 50€/mes; per tres germans: 75€/mes; per quatre germans: 100€/mes.

Dia eventual: 3€/dia

### ▶ Futbol sala

### **1r a 6è**

Dilluns i dimecres de 16:30 a 17:45 h

Preu socis AMPA: 1 dia: 160€/curs més equipació;

2 dies: 280€/curs més equipació

No socis AMPA: 1 dia: 192€/curs més equipació;

2 dies: 336€/curs més equipació



## Educació primària

### ▶ Funky

#### 1r a 3r

Dimarts de 16:30 a 17:45 h

#### 4t a 6è

Dilluns i dijous de 16:30 a 17:45 h

Preu socis AMPA: 1 dia: 110€/curs; 2 dies: 175€/curs

No socis AMPA: 1 dia; 132€/curs; 2 dies: 210€/curs

### ▶ Bàsquet

#### 1r a 3r

Dimarts de 16:30 a 17:45 h

#### 4t a 6è

Dijous de 16:30 a 17:45 h

Preu socis AMPA: 1 dia: 100€/curs; 2 dies: 160€/curs

No socis AMPA: 1 dia: 120€/curs; 2 dies: 192€/curs

### ▶ Robòtica

#### 1r a 6è

Dijous de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 264€/curs

No socis AMPA: 316€/curs

### ▶ Dibuix i pintura

#### 1r a 6è

Dimarts de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 160€/curs més material

No socis AMPA: 192€/curs més material

### ▶ Anglès

#### 1r a 3r

Divendres de 16:00 a 17:15 h

#### 4t a 6è

Dimecres de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 256€/curs + 30€ de material

No socis AMPA: 307,20€/curs + 30€ de material

### ▶ Patinatge

#### 1r a 6è

Dimecres de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 140 €/curs

No socis AMPA: 168€/curs

## Educació primària

### ▶ Tallers

Per mesos: escacs, ukelele, màgia, ceràmica, manualitats, cuina, teatre i percussió

#### **1r a 6è**

Divendres de 12:00 a 13:15 o de 16:00 a 17:15 h

Preu: segons tallers

### ▶ Mecanografia

#### **3r a 6è**

Dilluns de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 224€/curs

No socis AMPA: 269€/curs

### ▶ Multiesport

#### **1r a 6è**

Dilluns de 12:00 a 13:15 h

Preu socis AMPA: 1 dia a la setmana: 140€/curs; 2 dies a la setmana: 260€/curs

No socis AMPA: 1 dia a la setmana: 168€/curs; 2 dies a la setmana: 312€/curs

### ▶ Rítmica

#### **1r a 6è**

Dimecres de 16:00 a 17:17 h

Preu socis AMPA: 130€/curs

No socis AMPA: 156€/curs

## Educació secundària

### ▶ Funky

#### **1r a 4t**

Dilluns de 17:15 a 18:30 h

Preu: 110€/curs (no cal ser soci de l'AMPA)

—

Consulteu la informació completa sobre calendaris i inscripcions al web de l'AMPA La Vila <https://agora.xtec.cat/escolalavilapalamos/ampa> o a través de l'adreça [lavila.ampa@gmail.com](mailto:lavila.ampa@gmail.com)



**AFA La Salle**  
Carrer Hospital, 5, Palamós  
afa.lasalle.palamos@gmail.com

## Educació infantil

### ► **Acollida matí**

#### **I3, I4 i I5**

De dilluns a divendres de 7:55 a 8:55 h

Preu socis AFA: 23€/mes o 1,75€ dia esporàdic;

No socis AFA: 25€/mes o 2€ dia esporàdic

### ► **Bàsquet**

#### **I3, I4 i I5**

Dilluns, de 17:00 a 18:00 h

Preu socis AFA: 80€ quota semestral (novembre i febrer);

No socis AFA: 95€ quota semestral (novembre i febrer)

### ► **English**

#### **I3, I4 i I5**

Dimecres de 13:50 a 14:50 h

Preu: 1 hora a la setmana; 42€/mes;

1 hora i mitja a la setmana; 62€/mes;

2 hores a la setmana: 82€/mes

### ► **Dansa**

#### **I3, I4 i I5**

Dimarts de 13:50 a 14:50 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► **LEGO WeDo**

#### **I3, I4 i I5**

Dijous, de 13:50 a 14:50 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► **Multiesport**

#### **I3, I4 i I5**

Divendres de 17:00 a 18:00 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

## Educació infantil

### ► Patinantge

#### I3, I4 i I5

Dimarts de 17 a 18 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Cinefòrum

#### I3, I4 i I5

Dimecres de 17 a 18 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Contecontes

#### I3, I4 i I5

Dijous de 17 a 18 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

## Educació primària

### ► Acollida matí

#### 1r a 6è

De dilluns a divendres de 7:55 a 8:55 h

Preu socis AFA: 23€/mes o 1,75€ dia esporàdic

No socis AFA: 25€/mes o 2€ dia esporàdic

### ► Bàsquet Escoleta

#### 1r i 2n

Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:15 h

Preu socis AFA: 100€ quota semestral (novembre-febrer)

No socis AFA: 115€ quota semestral (novembre-febrer)

### ► Bàsquet Pre-mini

#### 3r i 4t

Dimecres i divendres, de 17:00 a 18:15 h

Preu socis AFA: 110€ quota semestral (novembre-febrer)

No socis AFA: 125€ quota semestral (novembre-febrer)

### ► Bàsquet Mini

#### 5è i 6è

Dimarts i dijous, de 17:00 a 18:15 h

Preu socis AFA: 110€ quota semestral (novembre-febrer)

No socis AFA: 125€ quota semestral (novembre-febrer)

## Educació primària

### ► English

#### Starters

Dilluns, dimarts, dimecres, dijous o divendres  
de 17:15 a 18.15 h

#### Movers

Dilluns, dimarts, dimecres, dijous o divendres  
de 17:15 a 18.15 h

#### Flyers

Dilluns, dimarts, dimecres, dijous o divendres  
de 17:15 a 18.15 h

Preu: 1 hora a la setmana: 42€/mes; 1 hora i mitja a la setmana: 62€/mes;  
2 hores a la setmana,: 82€/mes

### ► Escacs

#### 1r a 6è

Dimecres de 17:15 a 18:15 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Dansa

#### 1r a 6è

Dijous, de 13:50 a 14.50 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Tennis taula

#### 3r a 6è

Dimecres de 13:50 a 14:50 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Francès

#### 4t a 6è

Dilluns de 13:50 a 14:50 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Teatre

#### 1r a 6è

Dilluns de 17:15 a 18:15 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

## Educació primària

### ► Musicoteràpia

**1r a 6è**

Dimarts de 13:50 a 14:50 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Club Kawai

**1r a 6è**

Dimecres de 13:50 a 14:50 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Patinatge

**1r a 6è**

Dijous de 17:15 a 18:15 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Futbol sala

**1r a 6è**

Divendres de 13:50 a 14:50 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

### ► Multiesport

**1r a 6è**

Divendres de 17:15 a 18:15 h

Preu socis AFA: 54€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 65€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

## Per a mares, pares, amics o amigues

### ► Hip Hop

Dijous de 21:00 a 22:00 h

Preu socis AFA: 45€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

No socis AFA: 60€ quota trimestral (novembre-gener-abril)

---

Consulteu la informació completa sobre calendaris i inscripcions al web de La Salle Palamós <https://palamos.lasalle.cat/serveis/#extraescolars> o a través de les adreces: [b702570@xtec.cat](mailto:b702570@xtec.cat) o [afa.salle.palamos@gmail.com](mailto:afa.salle.palamos@gmail.com)



**AMPA Vedruna**  
Carrer Xaloc, 22, Palamós  
ampavedrunapalamos@gmail.com

## Educació infantil

### ▶ Acollida matí i tarda

#### **I3, I4 i I5**

De dilluns a divendres, de 8:00 a 9:00 h i de 17:00 a 18:00 h

Preu: anual: 135€/1 nen; 180€/2germans;

mensual esporàdic: 15€/1nen; 20€/2 germans; dia esporàdic: 2€

### ▶ Biblioteca

#### **I3 a I5**

De dilluns a divendres de 17:00 a 18:00 h

Preu: gratuït

### ▶ Ioga

#### **I3, I4 i I5**

Dimecres de 17:00 a 18:00 h

Preu: 150€/curs

### ▶ Anglès Oliver's Academy

#### **I3 i I4**

Dilluns de 14:00 a 15:00 h

#### **I4 avançat i I5**

Dimarts de 14:00 a 15:00 h

Preu: a consultar

### ▶ Patinatge

#### **I5**

Dilluns, de 13:45 a 15:00 h

2n dia, dijous 13:45 a 15:00 h

Preu: un dia: 150€/curs + material; dos dies: 190€/curs + material

## Educació primària

### ▶ Acollida matí i tarda

#### **1r a 6è**

De dilluns a divendres, de 8:00 a 9:00 h i de 17:00 a 18:00 h

Preu: anual: 135€/1 nen; 180€/2germans;

mensual esporàdic: 15€/1nen; 20€/2 germans; dia esporàdic: 2€

## Educació primària

### ▶ Biblioteca

**1r a 6è**

De dilluns a divendres de 17:00 a 18:00 h

Preu: gratuït

### ▶ Escacs

**1r a 6è**

Dilluns de 14:00 a 15:00 h

Preu: 240€/curs

### ▶ Anglès

**1r i 2n**

Divendres de 14:00 a 15:00 h

**3r i 4t**

Dijous de 14:00 a 15:00 h

**5è i 6è**

Dimecres de 14:00 a 15:00 h

Preu: a consultar

### ▶ Patinatge

**1r**

Dilluns de 13:45 a 15:00 h

Segon dia dijous de 13.45 a 15:00 h

**2n, 3r i 4t**

Dimarts, de 13:45 a 15:00 h

Segon dia dijous de 13.45 a 15:00 h

**5è i 6è**

Divendres de 14:00 a 15:00 h

Segon dia dimecres de 13:45 a 15:00 h

Preu: 1 dia: 150€/mes; 2 dies: 190€/curs

### ▶ Mecanografia

**1r a 6è**

Dimarts i dijous de 17:15 a 18:15 h

Preu: 1h a la setmana: 25€/mes; 2h a la setmana: 45€/mes

### ▶ Ioga

**1r a 6è**

Dilluns de 17:00 a 18:00 h

Preu: 150€/curs



## Educació primària

### ▶ Teatre

#### 1r a 4t d'ESO

Dilluns, de 14:00 a 15:00 h

Preu: 150€/curs

## Educació secundària i batxillerat

### ▶ Mecanografia

#### 1r a 4t d'ESO

Dimarts i dijous de 17:15 a 18:15 h

Preu: 1h a la setmana: 25€/mes; 2h a la setmana: 45€/mes

### ▶ Anglès

#### 1r a 4t d'ESO

Dimecres, de 13:50 a 17:00 h

#### Batxillerat

Dimecres, de 13:50 a 17:00 h

Preu: 1 dia: 42€ mensuals

### ▶ Voleibol

#### 1r a 4t d'ESO

Dimecres i divendres, de 15:30 a 17:00 h

(amb la possibilitat d'un únic dia a la setmana)

Preu: dos dies: 220€/curs; un dia: 110€/curs

### ▶ Patinatge

#### 1r a 4t d'ESO

Divendres, de 14:00 a 15:00 h;

2n dia dimecres, de 13:45 a 15:00 h

Preu: 1 dia: 150€/curs + maillot; 2 dies: 190€€/curs + maillot

## Aula musical Vedruna

### ▶ Llenguatge I

Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 hores

### ▶ Llenguatge II

Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 hores

### ▶ Llenguatge III

Dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00 hores

## Aula musical Vedruna

### ▶ **Llenguatge IV**

Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 hores

### ▶ **Iniciació I**

Dilluns de 17:00 a 18:30 h

### ▶ **Iniciació II**

Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h

### ▶ **Combo**

Divendres de 15:00 a 16:00 h

### ▶ **Pas de grau**

Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 h

### ▶ **Coral**

Divendres de 14:00 a 15:00 h

Preus: a consultar

## Per a mares i pares

### ▶ **loga**

#### **Mares i pares**

Dijous de 18:30 a 19:30 h

Preu: 250€/curs

### ▶ **Anglès**

Classes en grup, particulars i tallers de conversa.

Preu: a consultar

## Agrupament escola palamosí

### ▶ Lleure educatiu per a infants i joves

Apartir de 8 anys

Caps de setmana d'octubre a maig

Preu: consultar

Info: aepalamosi@gmail.com

## Cercle artístic de Palamós

### ▶ Classes de dibuix i pintura

De 7 a 14 anys

Dilluns de 17:00 a 18:00 h

Preus: a consultar

Info: cercleartificpalamos@gmail.com

## Classes de teatre - Teatre Jove

### ▶ Classes teatrals

De 12 a 30 anys

Aconfirmar. A partir del mes d'octubre

Preu: gratuït

Info: Put Jove de Palamós: puntjove@palamos.cat

## Assessorament per al treball de recerca de batxillerat

Estudiants de batxillerat

Sessions d'abril a gener

Preu: gratuït

Info: <https://documare.org> - [info@documare.org](mailto:info@documare.org)

whatsapp 650 278 164

## Programa FITJOVE

### Natació

► **CNPalamós**

De 12 a 16 anys

Dilluns, de 16:20 a 17:20 h

Lloc: Club Esportiu Palamós

Preu: 110€/curs

### Rocòdrom

► **Rocòdrom 9C**

De 12 a 16 anys

Dimarts, de 16:30 a 17:30 h

Lloc: Rocòdrom 9C de Palamós

Preu: 110€/curs

### Vòlei

► **AFA Vedruna**

De 12 a 16 anys

Dimecres de 15:30 a 17:00 hores

Lloc: Escola Vedruna

Preu: 110€/curs

### Pàdel

► **Club de Tennis Costa Brava**

De 12 a 16 anys

Dijous, de 16:30 a 17:30 hores

Lloc: Mes Gavarres

Preu: 110€/curs

—

Inscripcions a [www.palamosjove.cat/fitjove](http://www.palamosjove.cat/fitjove)

## Arts marciais

### ► Club esportiu bujinkan Palamós

Apartir de 13 anys

Dimarts i dijous de 20:15 a 22:00 h

Preu: no hi ha quota

Info: 600 006 990 - info@bujinkantechimon.com

www.bujinkantechimon.com

## Atletisme

### ► Associació Atlètica Palamós

#### Escola d'atletisme

De 7 a 13 anys

Dilluns de 17:30 a 18:45 h

Dimecres de 17:30 a 19:20 h

Preu: entre 180€ i 230€ segons edat

Info: aapalmos@gmail.com

#### Grup running

A partir de 12 anys

Dilluns i dimecres de 18:45 a 20:00 h

Preu: des de 220€/any

Info: aapalmos@gmail.com

## Bàsquet

### ► Club esportiu Palamós

Apartir de 6 anys

D'agost a maig, dilluns, dimecres i divendres  
entre les 17:00 i les 21:30 h segons la categoria

Preu: a partir de 350€/curs

Info: 646 846 147 - ce.palamos2@gmail.com

### ► Club de bàsquet Vedruna Palamós

#### Multiesport

I3, I4 i I5

Dilluns i dimecres, 17:00 a 18:30 h

Preu: 300€/curs

#### Escola de bàsquet

1r i 2n primària

Dimarts i dijous, 17:00 a 18:30 h

Preu: 300€/curs

## **Bàsquet**

### **► Club de bàsquet Vedruna Palamós**

#### **Pre-mini vermell**

3r i 4t primària

Dimarts i dijous de 17:00 a 18:30 h

Preu; 350€/curs

#### **Pre-mini blanc**

3r i 4t primària

Dimarts i dijous de 17:00 a 18:30 h

Preu: 350€/curs

#### **Mini**

5è i 6è de primària

Dilluns, dimecres i divendres de 17:00 a 18:30 h

Preu: 375€/curs

#### **Pre-infantil masculí**

1r d'ESO

Dilluns, dimecres i divendres de 17:00 a 18:30 h

Preu: 400€/curs

#### **Pre-infantil femení**

1r d'ESO

Dilluns de 17:00 a 18:30 h

i dimecres i divendres de 18:15 a 19:30 h

Preu: 400€/curs

#### **Infantil**

2n d'ESO

Horari: a consultar

Preu: 400€/curs

#### **Cadet femení**

13 a 14 anys

Dilluns de 18:15 a 19:30 h i dimarts i dijous de 18:15 a 19:30 h

Preu: 425€/curs

#### **Cadet masculí vermell**

13 a 14 anys

Dilluns, dimarts i dimecres de 19:30 a 20:45 h

Preu: 425€/curs

#### **Cadet masculí blanc**

13 a 14 anys

Dimarts, dimecres i divendres de 19:30 a 20:45 h

Preu: 425€/curs

## Bàsquet

### ► Club de bàsquet Vedruna Palamós

#### Júnior femení

15 a 18 anys

Dilluns de 20:45 a 22:00 h

Preu: 450€/curs

#### SOTS 20 masculí

Dimarts de 20:45 a 22:00 h

i dimecres i divendres de 19:15 a 20:45 h

Preu: 475€/curs

#### Sènior masculí

Dimarts, dimecres i divendres de 20:45 a 22:00 h

Preu: 475€/curs

De setembre a juny

Info: 680 492 642

basquet@vedrunapalamos.org - @cbvedrunapalamos

## Esport adaptat inclusiu

### ► Associació POTS

#### Natació adaptada (diversos nivells)

Adaptació al medi. Infants fins a 10 anys

Iniciació a la tècnica. Infants a partir d'11 anys

#### Iniciació esportiva

Variable segons el grup

Dissabtes d'11:30 a 12:30 h o 12:30 a 13:30 h

Preu: 150€/trimestre

#### Dansa inclusiva

Apartir de 6 anys

Ddies a concretar

Preu: 90€/trimestre

D'octubre a juny

Info: 619 213 220

pots@gmail.com - www.associaciopots.cat

@associaciopots

## Futbol

### ► Club de futbol Global Palamós

#### Futbol base

De 5 a més de 18 anys:

De dilluns a diumenge de 17:00 a 20:30 h

Preu: entre 325€ i 425€, segons edat

Info: 601 997 289 - globalpalamos@gmail.com

### ► Palamós Club de Futbol

#### Futbol base

A partir dels 8 anys

Prebenjamí i escoleta, dimarts i dijous de 17:15 a 18:45 h

Preu: segons categoria

Info: 699 949 333 - info@palamos.cat - @palamoscf

## Futbol sala

### ► Club futbol sala Palamós

Apartir dels 3 anys (equip escoleta) i fins a veterans

Dimarts i dijous de 17:00 a 23:00 h

i divendres de 20:00 a 21:30 h

Preu: 330€/any

Info: 650 329 661 - www.fsalapalamos.com - fsalapalamos@gmail.com

### ► Club futbol sala Star Palamós

Nens i nenes nascuts el 2012, 2013 o 2014

Dimarts i dijous de 19:30 a 21:00 h

Preu: 300€/any amb l'equipament inclòs

Info: 675 580 784 - cfstarpalamos@gmail.com - @starfutsalpalamos

## Judo

### ► Club de judo Palamós

De 5 a 8 anys

De 9 a 12 anys

De 13 a adults

Dilluns i dimecres de 17:30 a 18:30 h

Preu: petits: 25€/mes; mitjans: 30€/mes; adults: 35€/mes

D'octubre a juny (dates a concretar)

Info: 699 924 690 - www.judo-palamos.org

info@judopalamos.org



## Arts marcial

### ► KM Costa Brava

#### KickBoxing

A partir dels 4 anys

#### Krav Magá Adults

A partir dels 16 anys

Infants: dimarts i dijous de 17:30 a 18:30 h

Adults: dimarts i dijous de 15:30 a 16:39 h

i dissabte de 9:30 a 10:30 h

Preu, 35€/mes

El primer any 100€ per matrícula, federació, exàmens, assegurança i equipament

Info: 600 533 908 - kmcostabrava@gmail.com

## Natació

### ► Club natació Palamós

#### Escola de natació – diferents nivells

##### Nadons (0 a 2 anys)

dimecres i divendres de 16:15 a 17:00 h

##### 3 a 5 anys

de dilluns a divendres de 17:15 a 18:00 h

##### 6 a 7 anys

de dilluns a divendres de 18:00 a 18:45 h

##### 8 a 17 anys

De dilluns a divendres de 18:00 a 18:45 h (no competició)

#### Adults

Terapèutica, iniciació, domini, entrenament

#### Equip de competició

Pre-benjamins, benjamins, alevins, infantils, júnior, absoluta-jove, sènior

Preu: a consultar

Info: +34 634 472 805 - oficinacnpalamos@gmail.com

instagram #club\_natacio\_palamos

## **Patinatge artístic sobre rodes**

### **► Patinatge Club Palamós**

#### **Grup Escoleta**

Apartir de 3 anys

Dilluns i dimecres de 16:30 a 17:30 h i de 17:30 a 18:30 h

Preu: 1 dia a la setmana: 24€/mes (en pagaments trimestrals de 72€)

2 dies a la setmana: 28€/mes (en pagaments trimestrals de 84€)

#### **Grup Màsters**

Adults (majors de 18 anys)

Dilluns i dimecres de 19:30 a 21:00 h

Preu: 1 dia a la setmana, 28€/mes; 2 dies a la setmana: 35€/mes

#### **Grups competició**

Apartir de 3 anys (després d'haver fet escoleta o prova de nivell)

##### **Nivell 1**

Dilluns i dimecres de 17:30 a 19:00 h

o dimarts i dijous de 16:30 a 18:30 h

##### **Nivell 2**

Dilluns, dimecres i divendres de 17:30 a 19:30 h

o dimarts i dijous de 16:30 a 18:30 h

i divendres de 17:30 a 19:30 h

##### **Nivell 3**

Dimarts, dijous i divendres de 17:30 a 19:30 h

##### **Nivell 4 i 5**

Dimarts i dijous de 17:30 a 19:30 h

i divendres de 16:30 a 18:30 h

Preu: nivell 1, 3 hores a la setmana: 35€/mes

Nivell 2 a 5, 6 hores a la setmana: 48€/mes

Info: patinatgeclubpalamos@gmail.com - @patinatge\_club\_palamos

## **Rem**

### **► Club de rem Palamós**

#### **Rem de banc fix i mòbil en equip**

Apartir de 12 anys

Generalment entre 19:00 i 22:00 h

però variable segons equips

Preu: a consultar

Info: 660 190 928 - clubderempalamos@hotmail.com

## Gimnàstica rítmica

### ► Club de gimnàstica rítmica Costa Brava

#### Escola de rítmica

Apartir de 5 anys

Dimarts, dijous i dissabte, entre les 17:00 i les 20:30 h

(segons grup i nivell)

Preu: a consultar

Info: 652 061 287 - 689 074 235

ritmicacostabrava@gmail.com

## Tir amb arc

### ► Club de tir amb arc Costa Brava 3D

Apartir de 14 anys

A convenir

Preu: a consultar

Info: 639 304 415 - info@aventurarc.com

## Vela

### ► Club nàutic Costa Brava vela Palamós

#### Palamós esportiu

De 6 a 16 anys

Dissabtes i diumenges de 10:00 a 13:00 h

(dos caps de setmana al mes)

Preu: un dia a la setmana: 230€/curs i 2 dies a la setmana: 320€/curs

Info: 972 315 871 - [www.cvpalamos.org](http://www.cvpalamos.org)

cvp@cvpalamos.org - @velapalamos

# Quina moguda! 2024-2025

NOUS CONTINGUTS

AFA i AMPA dels centres docents,  
entitats esportives, artístiques,  
culturals, de lleure...  
de Palamós

