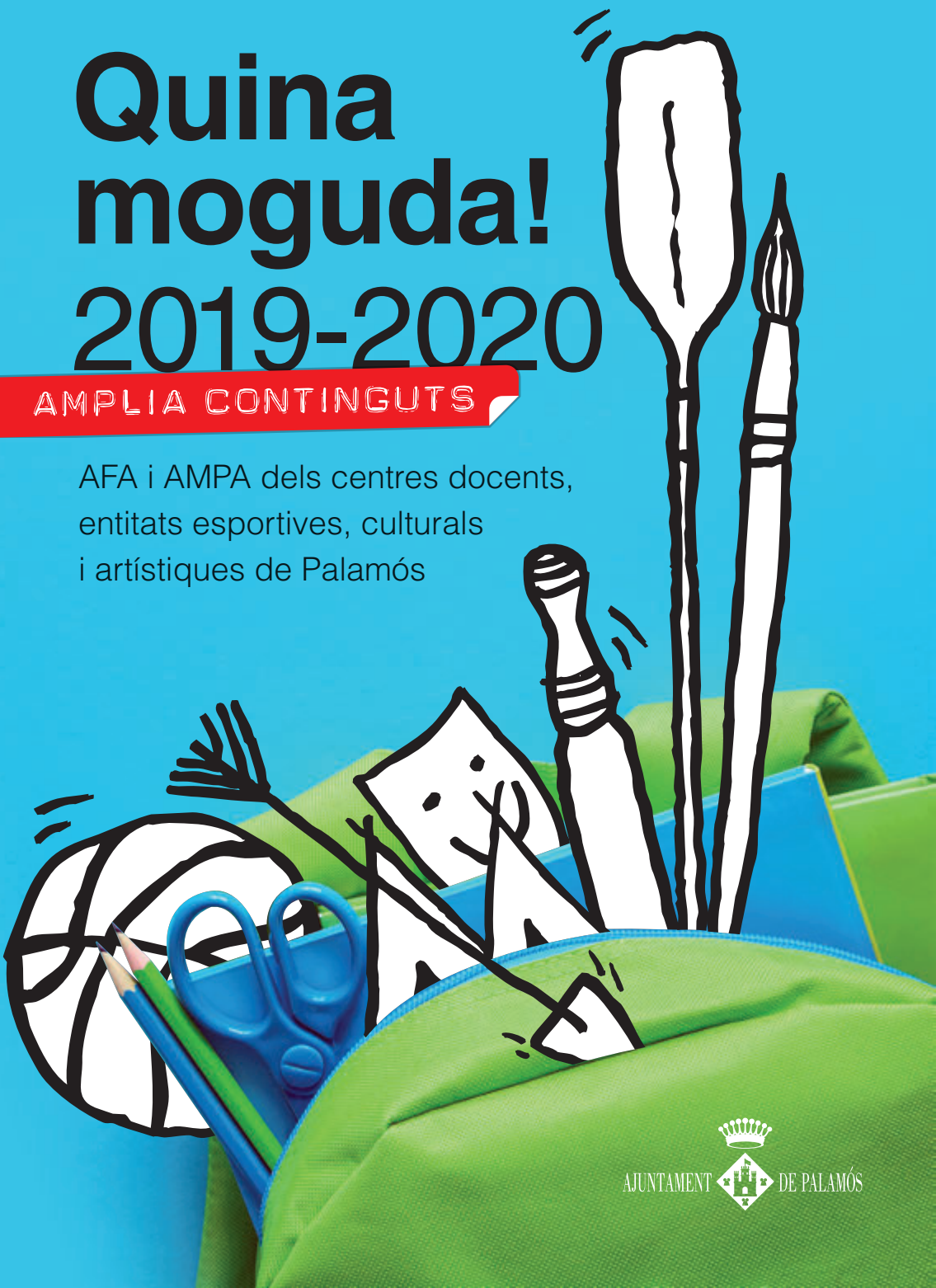


Quina moguda! 2019-2020

AMPLIA CONTINGUTS

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



Aquí hi podreu trobar:

Activitats extraescolars

**Activitats de lleure,
artístiques i educatives**

Activitats esportives

Organitzades per les entitats
sense ànim de lucre de Palamós:
AFA, AMPA, entitats esportives,
culturals i artístiques...

Per què aquesta guia?

Conscient de que l'educació en el lleure i la convivència en entorns diversos són elements que afavoreixen l'èxit social i escolar, l'Ajuntament vol oferir a les famílies un recull de totes les activitats a les que els infants i joves poden accedir a Palamós.

D'igual manera vol posar en valor la tasca importantíssima de les entitats en favor de l'educació i la contribució que fan, totes elles, a la cohesió social i a la construcció del nostre poble.

Lluís Puig Martorell
Alcalde de Palamós

Activitats de les AMPA i AFA a les escoles

Com els cursos anteriors, els escolars de Palamós podran fer les activitats organitzades a qualsevol dels centres educatius independentment d'on estiguin matriculats.

Per fer les activitats que tenen indicat un preu únic cal que la família de l'infant o jove estigui associada a l'AMPA del seu centre.

Les activitats per a adults poden fer-se sense estar associat/ada a cap AMPA.

Les inscripcions es faran durant el mes de setembre de 2019 i us heu d'adreçar directament a l'AMPA del centre on es faci cada activitat. Aquest termini no afecta els serveis d'acollida, que funcionaran des del primer dia de classe a totes les escoles que els ofereixin.

Educació infantil

► Acollida matí i tarda

P3, P4 i P5

De dilluns a divendres de 7.45 a 9 h i de 16.30 a 18 h

Preu: consultar

► Gimnàstica rítmica

P3, P4 i P5

Divendres de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Futbol

P3, P4 i P5

Dilluns i dimecres de 16.30 a 18 h

Preu: consultar

► Sensibilització musical

P3, P4 i P5

Divendres, de 12.30 a 13.30 h

Preu: consultar

► Anglès

P3, P4 i P5

De dilluns a dijous, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Arts marciais

P3, P4 i P5

Dilluns, de 16.30 a 17:30 h

Preu: consultar

► Mecanografia

P3, P4 i P5

Dilluns, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Robòtica

P3, P4 i P5

Dilluns, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

Educació infantil

► Tennis

P3, P4 i P5

Dimarts, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Ball i dansa

P3, P4 i P5

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Ceràmica

P3, P4 i P5

Divendres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Multiesport

P3, P4 i P5

Divendres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Patinatge

P3, P4 i P5

Dimarts, de 12.30 a 13.30 h

Preu: consultar

► Bàsquet

P3, P4 i P5

Dimarts i dijous, de 16.30 a 18 h

Preu: consultar

► Teatre

P3, P4 i P5

Dimarts, de 16.30 a 18 h

Preu: consultar

Educació primària

► Acollida matí i tarda

De 1r a 6è

De dilluns a divendres, de 7.45 a 9 h i de 16.30 a 18 h

Preu: consultar

Educació primària

► Anglès

De 1r a 6è

De dilluns a dijous, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Arts marcial

De 1r a 6è

Dilluns, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Mecanografia

De 1r a 6è

Dilluns, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Robòtica

De 1r a 6è

Dilluns, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Tennis

De 1r a 6è

Dimarts, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Ball i dansa

De 1r a 6è

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Ceràmica

De 1r a 6è

Divendres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Multiesport

De 1r a 6è

Divendres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

Educació primària

► Patinatge

De 1r a 6è

Dimarts, de 12.30 a 13.30 h

Preu: consultar

► Bàsquet

De 1r a 6è

Dimarts i dijous, de 16.30 a 18 h

Preu: consultar

► Teatre

De 1r a 6è

Dimarts, de 16.30 a 18 h

Preu: consultar

► Futbol

De 1r a 6è

Dimarts i dijous, de 16.30 a 18 h

Preu: consultar

► Gimnàstica rítmica

De 1r a 6è

Dimecres, de 12.30 a 13.30 h

Preu: consultar

► Música

De 1r a 6è

Divendres, de 12.30 a 13.30 h

Preu: consultar

**Quina
moguda!
2019-2020**

AMPLIA CONTINGUTS



AMPA La Vila

Carrer Foment, 18-20 – T 696 369 518

lavila.ampa@gmail.com

Educació infantil

► Acollida matí, migdia i tarda

P3, P4 i P5

De dilluns a divendres, de 7.45 a 8.30 h

de 12 a 13.15 h i de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Taller d'art

P3, P4 i P5

Dilluns, de 12 a 13.15 hores

Preu: 1 dia a la setmana = 170 € el curs

► Dansa creativa

P3, P4 i P5

Dilluns i divendres, de 12 a 13:15 h

Preu: 1 dia a la setmana = 100 € el curs /

2 dies a la setmana = 160 € el curs

► Judo

P4 i P5

Dilluns, de 16.30 a 17.45 h

Preu: 1 dia a la setmana = 110 € el curs

► Anglès (iniciació)

P3 i P4

Dimecres, de 12 a 13.15 h

Preu: 1 dia a la setmana = 200 € el curs + 25 € material

► Anglès (continuació)

P4 i P5

Dimarts, de 12 a 13.15 h

Preu: 1 dia a la setmana = 200 € el curs + 25 € material

► Iniciació esportiva

P3, P4 i P5

Dimarts i dijous, de 12 a 13.15 h

Preu: 1 dia a la setmana = 100 € el curs /

2 dies a la setmana = 160 € el curs

Educació infantil

► Botijoc

P4 i P5

Dimarts i dijous, de 16.30 a 17.45 h

Preu: 1 dia a la setmana = 100 € el curs /

2 dies a la setmana = 160 € el curs

► loga kids

P3, P4 i P5

Dimecres, de 16.30 a 17.45 h

Preu: 1 dia a la setmana = 100 € el curs

Educació primària

► Acollida matí, migdia i tarda

De dilluns a divendres, de 7.45 a 8.30 h,

de 12 a 13.15 h i de 16.30 a 17.30 h

Preu: consultar

► Teatre

De 1r a 3r, dimarts de 12 a 13.15 h

De 4t a 6è, dilluns de 12 a 13.15 h

Preu: 100 € el curs

► Futbol sala

De 1r a 3r, dilluns i dimecres de 16.30 a 17.45 h

De 4t a 6è, dilluns de 12 a 13.15 h

i dijous de 16.30 a 17.45 h

Preu: 1 dia = 100 € el curs / 2 dies = 160 € el curs

► Speaking

3r i 4t, dilluns de 12 a 13.15 h

5è i 6è, dijous de 12 a 13.15 hores

Preu: 180 € el curs

► Dibuix i còmic

De 1r a 3r, dijous de 16.30 a 17.45 h

De 4t a 6è, dilluns de 16.30 a 17.45 h

Preu: 110 € el curs

Educació primària

► Funky

De 1r a 3r, dilluns i divendres de 16.30 a 17.45 h

De 4t a 6è, dimarts i dijous de 16.30 a 17.45 h

Preu: 1 dia = 100 € el curs / 2 dies = 160 € el curs

► Taller de costura

De 1r a 3r, dimarts de 12 a 13.15 h

De 4t a 6è, divendres de 16.30 a 17.45 h

Preu: 110 € el curs

► Mecanografia

De 4t a 6è

Dimarts de 12 a 13.15 h

Preu: 200 € el curs

► Bàsquet

De 1r a 3r

Dimarts i dijous de 16.30 a 17.45 h

Preu: 1 dia = 100 € el curs / 2 dies = 160 € el curs

► Skate

De 1r a 6è, dimarts de 16.30 a 17.45 h

Preu: 100 € el curs

► Multiesports

De 1r a 4t

Dimecres i divendres, de 12 a 13.15 h

Preu: 1 dia = 100 € el curs / 2 dies = 160 € el curs

► Taller d'art

De 1r a 3r, dijous de 12 a 13.15 h

De 4t a 6è, dimecres de 12 a 13.15 h

Preu: 170 € el curs

► Escacs

De 1r a 6è

Dimecres, de 12 a 13.15 h

Preu: 100 € el curs

► Judo

De 1r a 4t

Dimecres i divendres, de 16.30 a 18 h

Preu: 1 dia = 110 € el curs / 2 dies = 190 € el curs

(es recomana fer els dos dies)

Educació primària

► Robòtica

De 4t a 6è

Dijous, de 12 a 13.15 h

Preu: 225 € el curs

► Reciclatge artístic

De 4t a 6è

Divendres, de 12 a 13.15 h

Preu: 110 € el curs

► Anglès

1r i 2n

Divendres, de 12 a 13.15 hores

Preu: 200 € el curs + 25 € de material

► Rítmica

De 1r a 4t

Dijous, de 12 a 13.15 h

Preu: 1 dia = 110 € el curs

Aula musical La Vila

► **Taller de nadons.** Durant cinc setmanes després de Carnaval

► **Sensibilització musical.** De 3 a 5 anys

► **Llenguatge musical I, II, III i IV**

► **Instruments:** piano, guitarra, violí, violoncel, flautes, trompeta, trombó, clarinet, saxo, bateria, percussió i grup de combo

► **Cant**

► **Grup de cant i coreo Sing&Dance**

aulamusical.lavila@gmail.com

www.aulamusalpalamoslavila.cat



La Salle

Carrer Hospital, 5 – T 972 314 236
ampa.lasalle.palamos@gmail.com

Educació infantil

► Acollida matí

P3, P4 i P5

De dilluns a divendres, de 8 a 9 h

Preu: gratuït (socis AMPA); quota anual AMPA = 45 € (no socis)

► Bàsquet

P3, P4 i P5

Dilluns, de 17 a 18 h

Preu: 75 € quota semestral (nov i feb) (socis AMPA)

90 € quota semestral (nov i feb) (no socis)

► Coral infantil

P3, P4 i P5

Dilluns, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Tiny chefs

P3, P4 i P5

Dilluns, de 17 a 18 h

Preu: 60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

75 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Arts&crafts – Take off and speak

P3, P4 i P5

Dimarts i/o dimecres, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 1 hora = 9,75 €

► Ipad zone

P3, P4 i P5

Dimarts, de 17 a 18 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Ritmix

P4 i P5

Dimecres, de 17 a 18 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

Educació infantil

► LEGO WeDo

P3, P4 i P5

Dijous, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Story Zoo

P3, P4 i P5

Dijous, de 17 a 18 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Súper dance

P3, P4 i P5

Divendres, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Multiesport kids

P3, P4 i P5

Divendres, de 17 a 18 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

Educació primària

► Acollida matí

De 1r a 6è

De dilluns a divendres, de 8 a 9 h

Preu: gratuït (socis AMPA); quota anual AMPA = 45 € (no socis)

► Atrapallibres

De 3r a 6è

Els divendres, de forma quinzenal, de 13.50 a 14.50 h

Preu: gratuït

► Bàsquet - Escoleta

1r i 2n

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.15 h

Preu: 100 € quota semestral (nov-feb) (socis AMPA)

115 € quota semestral (nov-feb) (no socis)

Educació primària

► Bàsquet – Pre-mini

3r i 4t

Dimecres i divendres, de 17 a 18.30 h

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

125 € quota semestral (novembre-febrer) (no socis)

► Bàsquet – Mini

5è i 6è

Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h

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

125 € quota semestral (novembre-febrer) (no socis)

► Coral Primària

De 1r a 6è

Divendres, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► English – Take off and speak

Starters

Dilluns, dimarts, dimecres, dijous o divendres

L1 Movers

Dilluns i/o dimecres i/o divendres, de 17.15 a 18.15 h

L2 Movers

Dimarts i/o dijous, de 17.15 a 18.15 h

L1 Flyers

Dilluns i/o dimarts, de 17.15 a 18.15 h

L2 Flyers

Dimecres i/o dijous i/o divendres, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 1 hora = 9,75 €

► Escacs

De 1r a 6è

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 75 € quota semestral (novembre-febrer) (socis AMPA)

90 € quota semestral (novembre-febrer) (no socis)

► Gimnàstica rítmica

De 1r a 6è

Dimecres, de 18.15 a 19.15 h

Preu: 75 € quota semestral (nov-feb) (socis AMPA)

90 € quota semestral (nov-feb) (no socis)

Educació primària

► Ipad zone

De 1r a 6è

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Jocs de taula i rol

De 3r a 6è

Dimarts, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Multiesport

De 1r a 6è

Divendres, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 75 € quota semestral (nov-feb) (socis AMPA)

90 € quota semestral (nov-feb) (no socis)

► Handball

1r i 2n

Dijous, de 13.50 a 14.50 h

3r i 4t

Dilluns, de 13.50 a 14.50 h

5è i 6è

Dimarts, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 75 € quota semestral (nov-feb) (socis AMPA)

90 € quota semestral (nov-feb) (no socis)

► Taller de construcció Lego

De 1r a 6è

Dijous, de 13:50 a 14:50 hores

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Robòtica i disseny. Digital maker

De 9 a 11 anys

Dimarts, de 17.15 a 18.15 h

De 12 a 16 anys

Dijous, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 90 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

100 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

Educació primària

► Tennis taula

De 3r a 6è

Dimecres de 13.50 a 14.50 h

Preu: 75 € quota semestral (nov-febr) (socis AMPA);

90 € quota semestral (nov-febr) (no socis)

► Jocs de taula i rol

De 3r a 6è

Dimarts, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► English drama

De 3r a 6è

Dilluns, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Game over

De 3r a 6è

Divendres, de 13.50 a 14.50 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)

► Mecanografia

De 3r a 6è

Dilluns, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 5 € quota mensual

Per a mares i pares

► Zumba (Fitness)

Mares i pares

Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 45 € quota trimestral (nov-gen-abr) (socis AMPA);

60 € quota trimestral (nov-gen-abr) (no socis)



Vedruna

Carrer Xaloc, 22 – T 607 586 939
ampavedrunapalamos@gmail.com

Educació infantil

► Acollida matinal

P3, P4 i P5

De dilluns a divendres, de 8 a 9 h

Preu: 15 € mensuals / 20 € germans

► Acollida tarda

P3, P4 i P5

De dilluns a divendres, de 17 a 18 h

Preu: 15 € mensuals / 20 € germans

► loga

P3, P4 i P5

Divendres, de 14 a 15 h

Preu: 120 € el curs

► Anglès

P3

Dimecres, de 14 a 15 h

P4

Dimarts, de 14 a 15 h

P5

Dilluns, de 14 a 15 h

Preu: 30 € mensuals + material

► Patinatge

P3, P4 i P5

Dilluns, de 13.45 a 15 h

Preu: 120 € el curs + maillot

► Aeròbic

P5

Dimecres, de 14 a 15 h

Preu: 120 € el curs

► Dansa Creativa

P3, P4 i P5

Dijous, de 17 a 18 h

Preu: 20 € mensuals

Educació primària

► Jocs de taula

De 3r a 6è

Dijous, de 14 a 15 h

Preu: 120 € el curs

► Escacs

De 1r a 6è

Dilluns, de 14 a 15 h

Preu: 120 € el curs

► Robòtica

De 3r a 6è

Dimarts, de 14 a 15 h

Preu: 35 € mensuals

► Arts marcial (aiki-jujutsu)

De 3r a 6è

Dimecres, de 13.45 a 15 h

Preu: 140 € el curs + equipació + llicència federativa

► Skàter

De 1r a 6è

Divendres, de 17 a 18 h

Preu: 140 € el curs

► Anglès

1r

Divendres, de 13 a 15 h

Preu: 30 € mensuals + material

1r i 2n

Dimarts, de 13.50 a 14.45 h

3r i 4t

Dilluns i dimecres, de 17 a 18 h

5è i 6è

Dimarts i dijous, de 17 a 18 h

Preu: 1 dia = 32 € mensuals; 2 dies = 55 € mensuals

► Patinatge

1r i 2n

Dijous, de 13.45 a 15 h

3r i 4t

Dimarts, de 13.45 a 15 h

Educació primària

► Patinatge

5è i 6è

Dimarts, de 13.45 a 15 h i divendres, de 14 a 15 h

► Patinatge (Pupurri)

De 1r a 6è, dimecres, de 13.45 a 15 h

Preu: 1 dia = 120 € el curs; 2 dies = 160 € els curss + maillot

► Aeròbic

1r i 2n, divendres, de 14 a 15 h

3r i 4t, divendres, de 17 a 18 h

5è i 6è, dijous, de 17 a 18 h

Preu: 120 € el curs

► Ioga

1r a 3r, dilluns, 14 a 15 h

4t a 6è, dimecres, 14 a 15 h

Preu: 120 €

Educació secundària i batxillerat

► Jocs de taula

De 1r a 4t d'ESO, divendres, de 15 a 16.30 h

Preu: 120 € el curs

► Robòtica

De 1r a 4t d'ESO, dijous, de 14 a 15 h

Preu: 35 € mensuals

► Skàter

De 1r a 4t d'ESO, divendres, de 15.30 a 17 h

Preu: 140 € el curs

► Anglès

De 1r a 4t d'ESO, dimecres, de 15.30 a 17 h

Batxillerat, dimecres, de 15.30 a 17 h

Preu: 1 dia = 42 € mensuals

► Teatre

De 1r a 4t d'ESO, a concretar

Preu: 120 € el curs

► Voleibol

De 1r a 4t d'ESO, dilluns, de 13.45 a 15 h

Preu: 120 € el curs

► Ioga

1r a 4t d'ESO, dimecres, 16 a 17 h

Preu: 120 € curs

Educació secundària i batxillerat

► Patinatge

De 1r a 4t d'ESO, divendres, de 14 a 15 h

Preu: 120 € el curs + maillot

Aula musical Vedruna

► Llenguatge I

Dilluns de 17 a 18 h

► Llenguatge II

Dimarts i dijous de 17 a 18 h

► Llenguatge III

Dilluns de 17 a 19 h i dimecres de 18 a 19 h

► Llenguatge IV

Dilluns i dimecres de 18 a 19 h

► Iniciació I

Dimecres de 17 a 18 h

► Iniciació II

Dimarts i dijous de 17 a 18 h

► Sensibilització I

Dimecres de 14 a 15 h

► Sensibilització II

Dijous de 14 a 15 h

► Combo I

Dimecres de 17 a 18 h

► Combo II

Divendres de 14 a 15 h

► Pas de grau

Dijous de 18 a 19.30 h

► Coral

Divendres de 14 a 15 h

Per a mares i pares

► Zumba

Mares i pares, dijous de 19 a 20 h

Preu: 20 € mensuals

► Ioga

Mares i pares, dimecres de 9 a 10 h

Preu: 20 € mensuals

Famílies, dimecres 17.15 a 18.15 h

Preu: 20 € mensuals



Institut Palamós

Carrer Nàpols, 22
ampa@inspalamos.cat

ESO, batxillerat i cicles formatius

► **Robòtica avançada**

ESO, batxillerat i cicles formatius

Dimarts, de 16.30 a 18 h

Preu: 10 € / matrícula + 30 € mensuals

**Quina
moguda!
2019-2020**

AMPLIA CONTINGUTS

Agrupament escolta palamosí

Lleure educatiu per a infants i joves

Edat: a partir de 8 anys

Horari: caps de setmana d'octubre a maig

Preu: consultar

aepalamosi@gmail.com

Cercle artístic de Palamós

Classes de dibuix i pintura

Edat: de 8 a 15 anys

Horari: dilluns de 17 a 18.30 h, de setembre a juliol

Preu: 20 € al mes

cercleartisticpalamos@gmail.com

Classes de teatre – Gespa Jove

Classes teatrals

Edat: de 14 a 18 anys

Horari: una hora a la setmana (a concretar) d'octubre a juny

Preu: gratuït

gespa@gespateatre.org

Classes de teatre - Teatre Jove amb Àlex Brull

Classes teatrals

Edat: de 13 a 30 anys

Horari: dilluns, de 18 a 20 h

Preu: gratuït

Punt Jove de Palamós: espai.jove@palamos.cat

Acompanyament amb el treball de recerca

Edat: estudiants de batxillerat

Horari: a convenir. Durant tot l'any

Preu: gratuït

Punt Jove de Palamós: espai.jove@palamos.cat

Arts marcial

Club esportiu bujinkan Palamós

Edat: a partir de 13 anys

Horari del 3 de setembre al 18 de juny:

dimarts i dijous de 20.15 a 22 h

T 600 006 990

info@bujinkantenchimon.com

bujinjordi@hotmail.com

www.bujinkantenchimon.com

<https://es-la.facebook.com/bujinkan.tenchimon.dojo>

Atletisme

Associació Atlètica Palamós

Escola d'atletisme

Edat: de 6 a 16 anys

Horari del 16 de setembre al 18 de juny:

dilluns i dimecres de 15.30 a 17 h,

dimarts de 17.30 a 18.45 h i dijous de 17.30 a 19.20 h

Manteniment físic

Edat: a partir de 15 anys

Horari d'octubre a maig: dimarts i dijous de 19 a 20 h

Atletisme federat

Edat: a partir dels 18 anys

Horari tot l'any: cada dia

aapalmos@gmail.com

Atletisme

Club atletisme Mechaal Palamós

Escola d'atletisme

Edat: de 6 a 18 anys

Horari a concretar del 16 de setembre al 18 de juny:

dimarts i dijous

T 632 386 314

camechaalpalamos@gmail.com

Bàsquet

Club esportiu Palamós

Edat: a partir de 6 anys

Horari d'agost a maig: dilluns, dimecres i divendres
entre les 17.15 i les 23.30 h segons la categoria

T 646 846 147

ce.palamos2@gmail.com

Bàsquet

Club de bàsquet Vedruna Palamós

Multiesport

Edat: P3, P4, P5 i 1r de primària

Horari: dilluns i divendres de 17 a 18.30 h;

Preu: 250 € el curs

Bàsquet: escola de bàsquet

Edat: 2n primària

Horari: dilluns i dimecres, de 17 a 18:15 h

Preu: 250 € el curs

Bàsquet: premini femení i premini vermell masculí

Edat: 3r primària

Horari a concretar

Preu: 300 € el curs

Bàsquet: premini blanc masculí

Edat: 4t primària

Horari a concretar

Preu: 300 € el curs

Bàsquet: mini vermell masculí

Edat: 5è primària

Horari a concretar

Preu: 300 € el curs

Bàsquet: mini femení

Edat: 5è i 6è primària

Horari a concretar

Preu: 300 € el curs

Bàsquet: mini blanc masculí

Edat: 6è primària

Horari a concretar

Preu: 300 € el curs

Bàsquet: preinfantil masculí

Edat: 1r d'ESO

Horari a concretar

Preu: 325 € el curs

Bàsquet: infantil masculí

Eda: 2n d'ESO

Horari a concretar

Preu: 325 € el curs

Bàsquet: cadet femení i cadet masculí

Edat: 3r i 4t d'ESO

Horari a concretar

Preu: 350 € el curs

Bàsquet: júnior femení

Edat: 1r i 2n batxillerat

Horari a concretar

Preu: 375 € el curs

Bàsquet: júnior vermell masculí

Edat: 1r batxillerat

Horari a concretar

Preu 375 € el curs

Bàsquet: júnior blanc masculí

Edat: 2n batxillerat

Horari a concretar

Preu: 375 € el curs

Bàsquet: SOTS 25; sènior femení; sènior masculí

Horari a concretar

Preu: 375 € el curs

De setembre a juny

T 676 208 494

ampavedrunapalamos@gmail.com

Bitlles catalanes

Club de bitlles catalanes Palamós

Edat: a partir de 9 anys

Horari d'octubre a maig: a concretar

T 663 053 959

bitllespalamos@gmail.com

Esport adaptat inclusiu

Associació POTS

Natació adaptada (diversos nivells)

Edat: a partir de 6 anys

Horari d'octubre a juny: dissabtes de 12.30 a 14 h

Dansa inclusiva

Edat: a partir de 6 anys

Horari d'octubre a juny:

dies a concretar, de 17.30 a 18.30 h

T 653 201 089

associaciopotspalamos@gmail.com

Esports subaquàtics

Club Skaphos sub

Tallers i activitats dirigides

Edat: a partir de 8 anys

Horari tot l'any: segons l'activitat

T (Whatsapp) 647 999 594

club@skaphos.org; www.skaphos.org

Futbol

Club de futbol Global Palamós

Futbol base

Edat: de 5 a 18 anys

Horari del 15 d'agost al 16 de juny:

de dilluns a diumenge de 17 a 20.30 h

T 616 910 178

globalpalamos@gmail.com

Futbol

Fundació esportiva Palamós

Futbol base

Edat: de 5 a 19 anys

Horari d'agost a maig: segons categoria entre les 17 i les 22 h

T 972 319 080

fundacio@fepalamos.cat

Futbol sala

Club futbol sala Palamós

Futbol sala base

Edat: a partir dels 16 anys

Horari: dimarts i dijous de 17 a 22 h

T 635 363 532

fsalapalamos@gmail.com

Judo

Club de judo Palamós

Escola esportiva de judo – minis i prebenjamins

Edat: de 5 a 8 anys

Horari del 2 d'octubre al 21 de juny:

dilluns i dimecres de 17.30 a 18.30 h

Escola esportiva de judo – alevins

Edat: de 9 a 12 anys

Horari del 2 d'octubre al 21 de juny:

dilluns i dimecres de 18.30 a 19.30 h

Judo adults

Edat: a partir de 13 anys

Horari del 2 d'octubre al 31 de juliol:

dilluns i dimecres, de 19.30 a 21 h

T 688 988 831

info@judo-palamos.org

Natació

Club natació Palamós

Escola de natació – diferents nivells

Nadons: dimarts, dijous i divendres de 16.30 a 17.20 hores

De 3 a 5 anys: dimarts, dijous i divendres de 17.30 a 18.20 h

De 6 a 8 anys: dilluns i dimecres de 17.30 a 18.20 h

De 9 a 12 anys: dimarts i dijous de 18.30 a 19.20 h

+ de 13 anys: dilluns, dimecres i divendres de 18.20 a 19.20 h

Adults Tecnificació: dimarts, dijous i divendres

de 19.20 a 20:20 h

Adults Iniciació: dilluns i dimecres de 16.30 a 17.20 h

I també dies a convenir segons demanda

escolanatacio@clubnataciopalamos.cat

cnpalamos@gmail.com

facebook @cnpalamos

instagram club_natacio_palamos

Patinatge artístic sobre rodes

Patinatge Club Palamós

Temporada regular de patinatge

Edat: a partir de 4 anys

Horari tot l'any: dilluns, dimecres, divendres de 15:30 a 21 h;

dimarts i dijous de 9 a 13 h i de 17.30 a 21 h

Preu a concretar

Grup d'adults

Edat: a partir de 18 anys

Horari tot l'any: dimarts i dijous de 21 a 22 h

Preu a concretar

T 661 892 166

patinatgeclubpalamos@gmail.com

<https://www.facebook.com/palamos>

Rem

Club de rem Palamós

Rem de banc fix i mòbil en equip

Edat: a partir de 12 anys

Horari de l'1 d'octubre al 30 de setembre:

variable segons equips,

però generalment entre 19 i 22 h

clubderempalamos@hotmail.com

Rítmica

Club de gimnàstica rítmica Costa Brava

Escola de rítmica

Edat: a partir de 6 anys

Horari de setembre a juny:

dimarts, dijous i dissabte, de 17 a 21 h

T 652 061 287 - 689 074 235

ritmicacostabrava@gmail.com

Running

Runwomanrum

Iniciació al running

Edat: de 25 a 60 anys

Horari d'abril a setembre: dilluns a les 20.45 h

T 647 430 587

Judith-74@hotmail.com

Tir amb arc

Club de tir amb arc Costa Brava 3D

Edat: a partir de 14 anys

Horari a convenir

T 639 304 415

info@aventuraparc.com

Vela

Club nàutic Costa Brava vela Palamós

Palamós esportiu

Edat: de 6 a 14 anys

Horari del 12 d'octubre al 14 de juny:

dissabtes i diumenges de 10 a 13 h

T 972 315 871

cvp@cvpalamos.org

www.cvpalamos.org

**Quina
moguda!
2019-2020**

AMPLIA CONTINGUTS

Quina moguda! 2019-2020

AMPLIA CONTINGUTS

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

