



INTRO

Benvolgudes famílies,

Un any més us volem presentar activitats esportives per al curs vinent. **LAU**

BASKETBALL, la secció esportiva consolidada al llarg dels anys, s'ha fet un lloc important dins de les millors escoles de formació de bàsquet de Catalunya.

La **PSICOMOTRICITAT** és un dels elements principals del projecte educatiu de Sant Nicolau en els primers anys d'escola. És un complement de les sessions de psicomotricitat que es fan a Infantil.

La **INICIACIÓ ESPORTIVA** permet als nens d'15 a 1r de Primària tenir un primer contacte amb diferents esports i començar a practicar-los.

L'ESCOLA DE BÀSQUET és per als més petits, tant si volen iniciar-se en el món del bàsquet, com si provenen del grup d'Iniciació Esportiva i, per tant, ja no són novells.

L'etapa de **MINIBÀSQUET** és el següent esglau i ja s'entrenen i competeixen en l'àmbit de la Federació Catalana de Basquetbol.

El **BÀSQUET** per als grans (a partir de 1r d'ESO i fins a categoria Sènior), els equips de competició són l'entorn perfecte per a

desenvolupar-se com a jugadors/es i seguir creixent amb els nostres entrenadors/es, i fer-ho amb la màxima il·lusió, ganes i sacrifici per arribar on cadascú es proposi.

Com sempre, per a cada grup, comptem amb els millors professionals, entrenadors titulats per oferir una formació de màxima qualitat a l'abast de tots els nens i nenes que vulguin practicar el bàsquet amb nosaltres.

AIKIDO: art marcial destinada a tots aquells alumnes d'14 fins a 6è de Primària que es vulguin iniciar en aquesta art marcial. Honor, respecte pels altres i tolerància són valors bàsics que es treballen en aquesta activitat.

DANSA: activitat destinada als alumnes d'13 a 2n de Primària que vulguin fer les seves primeres passes en el món artístic de la dansa. Consciència corporal i treball del ritme seran elements bàsics a desenvolupar.

Per a qualsevol dubte o qüestió, no dubteu a posar-vos en contacte amb la secretaria de l'escola o amb l'oficina de la Secció Esportiva.

Gràcies per la vostra confiança.

JUAN PATIÑO NEIRA
President de la Fundació Sant Nicolau

ACTIVITATS PER FRANGES HORÀRIES



Dilluns

17:00 H				
18:00 H	Minibàsquet masculí	Escola bàsquet masculí	Psicomotricitat	Iniciació esportiva
19:00 H				

Dimarts

17:00 H				
18:00 H	Minibàsquet femení	Escola bàsquet femení	Psicomotricitat	Iniciació esportiva
19:00 H				Dansa 15 a 2n de Primària

Dimecres

13:00 H				
14:00 H	Aikido (Grup 1)			
15:00 H	Aikido (Grup 2)			
16:00 H				
17:00 H				
18:00 H	Minibàsquet masculí	Escola bàsquet femení	Psicomotricitat	Iniciació esportiva
19:00 H				

Dijous

17:00 H				
18:00 H	Minibàsquet femení	Escola bàsquet femení	Psicomotricitat	Iniciació esportiva
19:00 H				Iniciació a la dansa 13 i 14

Divendres

17:00 H				
18:00 H	Minibàsquet masculí/femení	Escola bàsquet masculí/femení		
19:00 H				



PSICOMOTRICITAT

MOVIMENT
I CONFIANÇA



Edats

Per als alumnes d'I3 i d'I4

Horari

De dilluns a dijous
de 17.45h a 18.45h

Preu

1 dia: 104€/trimestre

2 dies: 171€/trimestre



Activitat dirigida a nens i nenes d'I3 i d'I4 d'Educació Infantil amb l'objectiu de potenciar la seva formació integral i desenvolupar l'expressió de la personalitat a través del cos.

- Entorn de confiança, afecte i seguretat
- Desenvolupament de precisió, concentració, control físic, imaginació, intuïció, control de la respiració i fluïdesa de moviments
- Programació de continguts elaborada per l'equip docent de l'Escola Sant Nicolau i tècnics del Club Esportiu Sant Nicolau
- Realitzem l'activitat amb grups reduïts

Aquesta activitat extraescolar és el complement perfecte per a les sessions de psicomotricitat que es fan en horari escolar.

Per als alumnes d'I3 i d'I4.



INICIACIÓ ESPORTIVA

ESPORTS
I CONTROL



Edats

Per als alumnes d'I5 i 1r de Primària

Horari

De dilluns a dijous de 17.45h a 18.45h

Preu

1 dia: 104€/trimestre

2 dies: 171€/trimestre

3 o 4 dies: 207€/trimestre

Activitat per a nens i nenes d'I5 d'Educació Infantil i 1r de Primària amb l'objectiu d'aconseguir una aproximació a les diferents pràctiques esportives.

- Desenvolupament de la psicomotricitat
- Pràctica de diferents esports: bàsquet, futbol, bàdminton, handbol, atletisme, etc
- Participació en trobades esportives amb altres escoles
- A partir del mes de gener, participació en les Trobades de Bàsquet organitzades per la Federació Catalana de Basquetbol
- Programació de continguts elaborada pels tècnics del Club Esportiu Sant Nicolau

Aquesta activitat té com a finalitat que, mitjançant la pràctica de diferents esports, el nen/a desenvolupi la psicomotricitat, la coordinació i el control del cos en general.

Per als alumnes d'I5 d'Educació Infantil i 1r de Primària.



ESCOLA DE BÀSQUET



Edats

Per als alumnes de 2n de Primària

Horari

Equips masculins:

Dilluns, dimecres
i divendres 17:45 - 19:00.

Equips femenins:

Dimarts, dijous
i divendres 17:45 - 19:00.

Preu

171€/Trimestre

Enfocat als nens/es de 2n de Primària. Tant per a alumnes que venen de cursar Iniciació Esportiva, com per als que es volen iniciar en la pràctica del bàsquet, us proposem l'Escola de Bàsquet, on realitzaran entre dos i tres entrenaments setmanals i jugaran partits en l'àrea del Vallès i rodalia un dissabte cada tres setmanes aproximadament.

Ideal per fer els teus primers passos com a jugador de bàsquet federat amb el Club Esportiu Sant Nicolau. Benvinguts al LAU BASKETBALL!

Per als alumnes de 2n de Primària.



MINIBÀSQUET

Edats

Per als alumnes
de 3r a 6è de Primària

Horari

Equips masculins:

Dilluns, dimecres
i divendres 17:45 - 19:00.

Equips femenins:

Dimarts, dijous
i divendres 17:45 - 19:00.

Preu

176€/Trimestre

El bàsquet és la nostra principal activitat esportiva i tenim el privilegi de ser un dels clubs amb més prestigi a Catalunya. Som un dels 10 clubs amb més jugadors/es federats arreu del territori, i tenim una alta capacitat formativa. Comptem amb 30 equips de bàsquet masculins i femenins.

Apunta't amb nosaltres i gaudeix de l'esport cada dia fent bàsquet amb LAU BASKETBALL. Independentment del teu nivell, t'obrim les portes a gaudir de noves experiències, aprenentatge, formació i diversió amb nosaltres.

- Tots els entrenadors del Club Esportiu Sant Nicolau són titulats per la Federació Catalana de Basquetbol.
- Per a més informació o qualsevol dubte, podeu fer arribar la vostra consulta a basquet@cesantnicolau.com.

Per als alumnes de 3r a 6è de Primària.



BÀSQUET



Edats

A partir de 1r d'ESO

Horari

Equips masculins:

L'horari dependrà de l'equip i categoria

Equips femenins

L'horari dependrà de l'equip i categoria

Preu

176€/Trimestre

*Les quotes i els plusos de competició es cobraran en tres quotes trimestrals, en funció de la categoria en què jugui l'equip.

*Per a inscripcions, dubtes i preus, consulteu a basquet@cesantnicolau.com

*També podeu deixar les vostres dades i contactarem amb vosaltres per oferir-vos les millors propostes.

El bàsquet és una de les raons de ser de la secció esportiva de l'Escola Sant Nicolau. El Club Esportiu Sant Nicolau s'ha fet un nom a nivell català en bàsquet de formació, apostant per una filosofia que compagina diversió, aprenentatge i competició des de ben petits, i dotant els nens i nenes de bases motrius i coordinatives mitjançant activitats lúdiques.

Després de l'etapa d'Escola de Bàsquet i Mini Bàsquet, per als més grans, a partir de 1r d'ESO, us oferim la possibilitat d'entrenar-vos i jugar amb nosaltres. Disposem de gairebé 30 equips de bàsquet de totes les categories per poder gaudir d'aquest esport d'una manera lúdica, esportiva i, sobretot, apassionant.

Els nostres entrenadors són professionals formats per la Federació Catalana de Basquetbol i, en els últims anys, ens hem convertit en referents en categories de base per a la formació individual i col·lectiva dels nostres jugadors, sota el guiatge dels Coordinadors i la Direcció Tècnica.

Per a totes les edats, masculí i femení:

- **Bàsquet 1:** De 1r a 4t d'ESO › Preu: 176€
- **Bàsquet 2:** De 1r a 2n de Batxillerat › Preu: 192€
- **Bàsquet 2:** Sots21 a SÈNIOR › Preu: 192€

Per a totes les edats, masculí i femení:

- **Nivell A** › Preu: 31€
- **Interterritorial** › Preu: 52€
- **Preferent** › Preu: 67€



TECNIFICACIONS



Edats

De 2n de Primària a
2n de Batxillerat

Preu

Abonament de 30 minuts:

10 sessions: 93 €

5 sessions: 52 €

Abonament de 60 minuts:

10 sessions: 186 €

5 sessions: 104 €

Contacte

Per a més informació o
contractació podeu contactar
al correu:

basquet@cesantnicolau.com

El millor espai de millora individual. En sessions de 30 o 60 minuts, entrena't en el que prefereixis i programa't al teu gust les sessions per polir aquells aspectes del joc que més t'interessin. Obert als jugadors i jugadores de totes les edats i nivells que vulguin aprofitar el temps lliure per tal de millorar específicament en els fonaments del bàsquet amb una 4a sessió setmanal.

Què entrenarem?

El programa de **TECNIFICACIONS** s'adapta a les teves necessitats. Tu mateix decideixes quina és la part del teu joc que més t'agradaria millorar i, en funció d'això, nosaltres planificarem les sessions d'entrenament. Ho farem de manera personalitzada i tenint en compte l'opinió del teu entrenador/a, de manera que el treball de tecnificació suposi un reforç a l'entrenament diari amb l'equip.

Quins aspectes tècnics puc escollir?

En cada sessió podem treballar un dels següents aspectes tècnics:

- Bot
- Aspectes mentals
- Habilitats de peus
- Finalitzacions
- Coordinació de mans
- Mecànica de tir
- La passada
- Defensa individual



AIKIDO

Edats

Per als alumnes d'I4 i d'I5 d'Educació Infantil i de 1r a 6è de Primària.

Horari

Grup 1 (3r a 6è de Primària):

Dimecres mig dia de 13:15 a 14:00 (Sala de rítmica).

Grup 2 (I4 a 2n de Primària):

Dimecres migdia de 14:15 a 15:00 (Sala de rítmica)

Preu

104€/Trimestre

L'Aikido és una art marcial d'origen japonès. La seva pràctica està composta per 3 especialitats: defensa personal, maneig de l'espasa de fusta samurai i el bastó curt. L'Aikido ha heretat els codis més íntegres dels samurais, com l'honor, el respecte pels altres, la tolerància, la cavallerositat, la generositat, la cura de tots els éssers i el del seu lloc de pràctica.

Objectius:

- Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques: força, resistència, flexibilitat, coordinació i equilibri.
- Desenvolupar les tècniques específiques d'Aikido: tècniques bàsiques de treball amb mans buides, treball amb els elements anomenats bokken i jo (espasa de fusta i bastó de fusta).
- Integrar, cohesionar i fraternitzar entre els companys i professors.
- Dur a terme competicions i jocs per a infants i joves.
- Realitzar activitats complementàries els cap de setmana.

Per als alumnes d'I4 i d'I5 d'Educació Infantil i de 1r a 6è de Primària.



DANSA

SENSIBILITAT
I MOVIMENT



Edats

Des d'I3 a 2n de Primària

Horari

INICIACIÓ A LA DANSA

Alumnes: I3 i I4

Horari: Dijous de 17:30h a 18:30h

DANSA

Alumnes: Des d'I5 a 2n de

Primària

Horari: Dimarts de 17:30h a

18:45h

Preu

104€/trimestre

Activitat que té com a objectiu transmetre l'interès per la iniciació a la dansa i el ball en general. Des d'I3 i enfocat a Infantil i Primària. Desenvolupament de la sensibilitat i l'expressió corporal, aprenentatge i primeres passes artístiques en un entorn engrescador, creatiu i distès.

Dos grups segons les edats:

Iniciació a la dansa (I3 i I4)

Classes dirigides a la coneixença del cos i dels moviments corporals. Els nens i nenes treballaran el ritme i la improvisació, movent-se de manera espontània segons la música i segons coreografies treballades.

Dansa (D'I5 a 2n de Primària)

Aprenentatge dels diferents estils de dansa, amb activitats amenes que els despertaran el desig de seguir avançant dins el món de la dansa i les arts escèniques.





St Nicolau

CLUB ESPORTIU SANT NICOLAU

SI VOLEU MÉS
INFORMACIÓ LA PODEU
CONSULTAR A:



Secretaria de l'Escola Sant Nicolau

c/ Jardí, 72-80 | T. 93 727 41 23

En horari de 8h a 17.45h



basquet@cesantnicolau.com



www.santnicolau.com

www.cesantnicolau.com



Secció Esportiva: 93 745 13 53

Escola Sant Nicolau: 93 727 41 23

Organitza

