

Actividades Extraescolares 2019-2020



Estimadas familias:

Por la presente os queremos dar a conocer las actividades extraescolares que hemos previsto en el colegio para el curso escolar 2019-2020.

Zumba

Objetivo: Zumba, es una disciplina deportiva. Unifica ritmos de diferentes culturas y estilos de baile. Su objetivo es realizar ejercicios aeróbicos al ritmo de la música.

Contenidos:

- Expresión corporal
- Ritmo.
- Flexibilidad
- Tonificación de los músculos.
- Fuerza del cuerpo
- Composición coreográfica.



Yoga

Objetivo: El objetivo de esta actividad es controlar la mente y cuerpo. Descartar los aspectos negativos, centrarse en lo positivo y llevar una vida tranquila.

Contenidos:

- Control y equilibrio corporal
- Trabajo de la capacidad cardiovascular.
- Trabajo del sistema nervioso.
- Nivelación de la energía bloqueada



Pilates

Objetivo:

El objetivo consiste en un entrenamiento físico y mental. El pilates une el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental y la relajación.

Contenidos:

- Flexibilidad
- Equilibrio
- Respiración
- Relajación



HORARIO Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

A continuación os ponemos el comienzo en cada uno de los trimestres:

- **Primer trimestre:** comienza la semana del 1 de octubre.
- **Segundo trimestre:** comienza la semana del 6 de enero.
- **Tercer trimestre:** comienza la semana del 20 de abril.

ACTIVIDAD	CUOTA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Zumba	Pdf		17:00 18:00			
Yoga	Pdf			17:00 18:00		
Pilates	Pdf				17:00 18:00	

AVISO: En caso de interesarte la actividad en otro día diferente, ponerse en contacto con Tximeleta.

INSCRIPCIÓN, PRECIOS Y FORMA DE PAGO

En el siguiente enlace encontrarán los precios de las distintas actividades: precios ([anexo](#)).

En este otro enlace se puede realizar la inscripción [tximeleta](#).

Las posibilidades de inscripción, siempre que salga grupo, son las siguientes:

- Por trimestre.
- Anual.

El período de inscripción será del 6 al 13 de septiembre.

CUOTA: 24,75 € / MES

Primer trimestre, total: 74,25 €.

Segundo trimestre, total: 74,25 €.

Tercer trimestre, total: 49,50 €.

Curso entero: 198 €.

LUGAR

Sala de psicomotricidad en edificio de Educación Infantil.

RESPONSABLES

Coordinadora:Patricia Tejero (ekj@gmundaiz.com)

Tximeleta:Leticia Vicente (leticiavicente@tximeleta.eus)

NORMATIVA

- Los grupos tendrán un **número limitado de participantes** y se formarán por **orden de inscripción**. Las bajas serían cubiertas por los primeros en la lista de espera.
- Si el número de participantes inscritos en una actividad no es suficiente para formar un grupo, dicha actividad no se llevará a cabo y se pondrá en conocimiento de los interesados.
- La inscripción en cualquier actividad implica **un compromiso mínimo: trimestre completo**, y no se admitirán bajas ni se devolverá la parte proporcional a la cuota una vez comenzada la actividad, salvo situaciones excepcionales.
- Para el correcto funcionamiento de la actividad, se ruega asistir con puntualidad.

Un cordial saludo.

Patricia Tejero Peralo



Donostia-San Sebastián, a 6 de septiembre de 2019