

# PLAN DEPORTIVO Y DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES CURSO 2022-2023



MADRID  
El Pilar

+info en [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es)

## DESCRIPCIÓN

Disciplina deportiva en la que dos equipos compiten en una cancha dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

Los grupos estarán organizados por edades y categorías.

**“El éxito no está en vencer siempre,  
sino en no desanimarse nunca”**

<b>PROFE</b>	ALBERTO	<b>CURSO</b>	<b>PRIMARIA Y SECUNDARIA:</b>
<b>Nº ALUMNOS</b>	8-15	<b>DÍA/HORA</b>	<b>PRIMARIA:</b> LUNES 17:00 MIÉRCOLES 17:00 <b>SECUNDARIA:</b> LUNES 18:00 MIÉRCOLES 18:00
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	R DEPORTIVA, ZAPAT FUTSAL	<b>PRECIO</b>	1 DÍA 33€ 2 DÍAS 52€



# FÚTBOL SALA

## DESCRIPCIÓN

Disciplina deportiva en la que dos equipos compiten en una cancha dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

Los grupos estarán organizados por edades y categorías.

**“Si nunca pierdes, no disfrutarás la felicidad de la victoria”**

<b>PROFE</b>	LUCÍA	<b>CURSO</b>	<b>PRIMARIA Y SECUNDARIA:</b>
<b>Nº ALUMNOS</b>	8-15	<b>DÍA/HORA</b>	MARTES 16:00 VIERNES 17:00
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	R DEPORTIVA	<b>PRECIO</b>	1 DÍA 33€ 2 DÍAS 52€



# VOLEIBOL

## DESCRIPCIÓN

Este deporte consiste en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines. Es un deporte aeróbico que requiere ritmos constantes, pero también contribuye a mejorar la fuerza, flexibilidad, velocidad y desarrollo del alumno.

Sin duda es una de las mejores formas de realizar ejercicio físico combinado con diversión y novedad.

“De las caídas uno se levanta”

<b>PROFE</b>	VICTORIA	<b>CURSO</b>	PRIMARIA Y SECUNDARIA
<b>Nº ALUMNOS</b>	8-15	<b>DÍA/HORA</b>	L,M,X,J 17:00-18:00
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	PATINES	<b>PRECIO</b>	1 DÍA 25€ 2 DÍAS 40€



# PATINAJE

## DESCRIPCIÓN

La actividad consiste en aprender a tocar la guitarra centrándonos en tres puntos fundamentales:

1. Aspecto técnico, buen hábito postural, técnicas del instrumento para adquirir personalidad y profundidad
2. Lenguaje musical, conocer el mástil, ritmos y rapidez musical
3. Armonía, comprender los diferentes elementos de una pieza musical

“La posibilidad de expresarse sin utilizar la palabra”

<b>PROFE</b>	JOSÉ GALLEGO	<b>CURSO</b>	PRIMARIA Y SECUNDARIA
<b>Nº ALUMNOS</b>	4-8	<b>DÍA</b>	<b>PRIMARIA:</b> LUNES 14:00-15:00 <b>SECUNDARIA:</b> LUNES 15:15-16:15
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	Guitarra	<b>PRECIO</b>	1 DÍA 38€



# GITARRA

## DESCRIPCIÓN

Se trata de una actividad física que une tanto el cuerpo como la mente para favorecer una mejor postura corporal y un mayor equilibrio. Ayuda a evitar lesiones ya que cuida la musculatura y mejora la circulación de la sangre. Mejora la capacidad de concentración y relajación a través de la respiración. Proporciona una mayor estabilidad emocional, algo muy importante en la adolescencia

**“No te centres en el mañana ni en el ayer, céntrate en el presente”**

<b>PROFE</b>	MARIA	<b>CURSO</b>	SECUNDARIA
<b>Nº ALUMNOS</b>	6-12	<b>DÍA</b>	VIERNES 16:30-17:30
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	ROPA DEPORTIVA	<b>PRECIO</b>	1 DÍA 33€



# YOGA

# INSCRIPCIÓN EN ACTIVIDADES ESXTRAESCOLARES 2022-2023 COLEGIO SAGRADA FAMILIA TRILEMA "EL PILAR"

## NORMATIVA

La cuota se abonará mediante domiciliación bancaria que se pasará del 1 al 5 del mes en curso.

Para inscribirse/cambiar o darse de baja en la actividad deberá comunicarlo a [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es) antes del día 25 del mes anterior. En el caso de no comunicar la baja por este medio se pasará el recibo con normalidad.

Existe la posibilidad de inscribirte un día en diferentes actividades, abriendo el abanico a que los alumnos puedan experimentar distintas disciplinas.

Todas las actividades requieren un grupo mínimo de participantes para poder dar comienzo (una vez completo un grupo se abrirá una lista de espera hasta formar un segundo grupo).

En caso de estar apuntado a una actividad que no llegase al mínimo, nos pondremos en contacto con usted antes del comienzo de Octubre

En el caso de suspensión por motivos de organización de alguna clase se recuperará lo antes posible. Indicaremos cómo y cuándo lo harán.

En caso de algún cambio en horarios o cambio de entrenador/profesor serán informados. Los alumnos tendrán que llevar la ropa o material necesario para realizar la actividad según marcan las fichas

Rogamos puntualidad a la hora de recoger a los alumnos después de las clases

Para el buen funcionamiento de las clases, no se podrá estar presente en las zonas donde se realizan. Recogerán a sus hijos en los lugares asignados al finalizar los mismos. Si quieren

recoger a algún alumno fuera del horario habitual, se deberá avisar mediante [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es) o a secretaria del Colegio y desde allí avisarán al profesor.

Para cualquier duda, pónganse en contacto con Pablo al teléfono 665217990 o a [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es)

Cualquier alumno que no cumpla con las normas indicadas por sus profes será apartado del entrenamiento ese día. En caso de reiteración en su actitud causará baja inmediata en la actividad que esté realizando, sin compensación económica alguna.

Por razones de organización del centro pueden existir cambios en los horarios de las actividades.

## DATOS DE INSCRIPCIÓN Y DOMICILIACIÓN

**NOMBRE Y APELLIDOS ALUMNO:**

**DNI:**                      **CURSO:**              **LETRA:**              **EDAD:**

**DIRECCIÓN:**

**LOCALIDAD:**

**PROVINCIA**

**NOMBRE PADRE/MADRE/TUTOR**

**DIRECCIÓN E-MAIL:**

**TELÉFONO 1:**

**TELEFONO 2:**

**NÚMERO DE CUENTA: ES** \_\_\_\_\_

**FIRMA CONFORME:**

**(SE ACONSEJA ENVIAR POR MAIL A [HOLA@ADEGOSPORT.ES](mailto:HOLA@ADEGOSPORT.ES) MEDIANTE FOTO CON EL MOVIL O ESCANEADO, EN EL CASO DE ENTREGAR EN SECRETARÍA GRAPAR LAS DOS HOJAS JUNTAS)**

Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados por el órgano responsable del fichero al que dirige la solicitud y que figura en este documento, para la finalidad a la que hace mención en su escrito, ante él podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.



## ACTIVIDADES EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

**INSCRIPCIÓN EN ACTIVIDADES  
ESXTRAESCOLARES 2022-2023  
COLEGIO SAGRADA FAMILIA TRILEMA  
"EL PILAR"**

[www.adegosport.es](http://www.adegosport.es)

ACTIVIDAD	EDADES CURSOS	PRECIO	HORARIO	MARCAR CON UNA CRUZ o CÍRCULO LA ELEGIDA
GUIARRA	PRIMARIA	38€/MES	LUNES DE 14:00 A 15:00	
GUIARRA	SECUNDARIA	38€/MES	LUNES DE 15:15 A 16:15	
ESCUELA DE FÚTBOL	PRIMARIA	1 DÍA 33€/MES 2 DÍAS 52€/MES	LUNES Y MIÉRCOLES DE 17:00 A 18:00	Lunes Miércoles Los dos días
ESCUELA DE FÚTBOL	SECUNDARIA	1 DÍA 33€/MES 2 DÍAS 52€/MES	LUNES Y MIÉRCOLES DE 18:00 A 19:00	Lunes Miércoles Los dos días
ESCUELA DE VOLEIBOL	PRIMARIA	1 DÍA 33€/MES 2 DÍAS 52€/MES	MARTES DE 16:00 A 17:00/VIERNES DE 17:00 A 18:00	Martes Viernes Los dos días
ESCUELA DE VOLEIBOL	SECUNDARIA	1 DÍA 33€/MES 2 DÍAS 52€/MES	MARTES DE 16:00 A 17:00/VIERNES DE 17:00 A 18:00	Martes Viernes Los dos días
PATINAJE DEPORTIVO	PRIMARIA Y SECUNDARIA	1 DÍA 25€/MES 2 DÍAS 40€/MES	L/M/X/J DE 17:00 A 18:00	L y X M y J
YOGA	SECUNDARIA	33€/MES	VIERNES DE 15:30 A 16:30	

**\*se puede optar por dos actividades diferentes de 1 día, el precio será el mismo de dos días para la actividad (52€)**