



# club nàutic el balís



**QUÉ CAL PORTAR?** Petit esmorzar i aigua – roba esportiva – calçat esportiu – tovallola – gorra – protecció solar – una muda completa.

**Inscripcions** una setmana abans de l'inici del curs.

La 3<sup>a</sup> inscripció (i següents) d'una mateixa unitat familiar gaudiran d'un descompte del 15%.

**CLUB NÀUTIC EL BALÍS.** Crta Nil Km 651.5  
Sant Andreu de Llavaneres 08394. Barcelona.  
Tel: 937 929 135. Fax:937 928 360.  
[cesportiva@cnelbalis.com](mailto:cesportiva@cnelbalis.com)



Club Nàutic El Balís

## Padel + Hip hop



# CURS TARDOR 2009

# CALENDARI

Al Club Nàutic El Balís fem activitats durant tot l'any. Aprofitem els caps de setmana per fer activitats lúdiques i esportives per gent de totes les edats.

La activitat que proposem en aquest fulletó es una combinada de pàdel i Hip-hop dirigida a joves d' entre 12 i 17 anys.

La durada del curs es trimestral. De Octubre fins Desembre de 2009.

## PADEL

- Objectius. Adaptació al pàdel i als seus elements. Aprenentatge de la tècnica bàsica. Perfeccionament de la tècnica.
- La ràtio monitor/alumne és d'un tècnic per cada 4 ó 6 alumnes com a màxim.
- Horari: Dissabtes de 12:15 a 13:30hrs.

## HIP HOP

Gaudeix i aprèn vibrant amb la millor música i els moviments més actuals de la cultura hip hop.

- Objectius: Adquirir la base i la tècnica de diferents variants del hip hop: DanceHall / Ragga Jam, locking, New style, L.A. Style, Popping ...
- Horari: Dissabtes de 11 a 12hrs.

OCTUBRE						
L	M	M	J	C	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DESEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

---

Els dissabtes amb activitat són aquells que estan ombrejats.

Horari: d'11 a 13:30 hores.

Preu

Soci:	230€
No soci:	320€

Preu trimestral.  
Assegurança obligatòria inclosa

---

