

**ACTIVITATS
EXTRAESCOLARS
CURS 25-26**

kinobús



D'I3 A 4T D'ESO

Aquests nou curs KINOBS us ofereix un seguit d'extraescolars esportives, artístiques i culturals, on els nens i nenes, podran compartir experiències i divertir-se. Tot plegat ho faran en un entorn amable on adquirir diferents valors i habilitats que els faran créixer a nivell personal, creatiu i motriu.

T'expliquem!

FUTBOL

BTT

CLUB RUNNING

CERÀMICA

COSTURA I MODA

AIKIDO

CUINA

BÀSQUET

NEU



FUTBOL

Sarky, la nostra escola de futbol.

Ets dels que vols competir? Vols millorar la teva tècnica? Vols venir a practicar i aprendre? Tu tries! A Sarky trobaràs el que busques!

El nostre objectiu principal és promoure la pràctica saludable d'aquest esport, ajudant als nens/es a millorar les seves habilitats futbolístiques i, al mateix temps, contribuir al seu creixement esportiu, personal i social.

ON: KINOBS instal·lació (C/Ràfols nº17)

QUAN: del 15 de setembre al 12 de juny

HORARI: dilluns a divendres de 17 h a 18 h i de 18 h a 19 h

EDATS: d'I3 a 4t d'ESO

QUÈ FAREM:

- Familiarització, perfeccionament i desenvolupament dels fonaments tècnics i tàctics del joc (individuals i col·lectius)
- Aprenentatge d'habilitats motrius
- Regles del joc i arbitratge
- Entrenaments personalitzats i per posicions de joc
- Partits
- Competicions (segons modalitat en que us apunteu)

MATRÍCULA: 50 €

PREU MENSUAL

1 Dia a la setmana	45 €
2 Dies a la setmana	70 €
1 Dia a la setmana + partit	65 €
2 Dies a la setmana + partit	80 €



Iniciem l'escola de bicicleta de muntanya KINOBS! T'animes?

Vine a gaudir i aprendre de forma segura i divertida del ciclisme de muntanya.

L'objectiu principal d'aquesta activitat és promoure la pràctica segura i responsable del ciclisme de muntanya, ajudant als nois/noies a adquirir confiança, habilitats tècniques i coneixements específics, per gaudir del ciclisme en diferents entorns naturals. També busca fomentar l'amor per la natura, el respecte pel medi ambient i la pràctica esportiva saludable dins d'un grup de referència.

ON: KINOBS al parc natural de Collserola

QUAN: del 15 de setembre al 12 de juny

HORARI: dilluns i dimecres de 17 h a 18:30 h

EDATS: de 8 a 16 anys

QUÈ FAREM:

- Activitat de bici de muntanya amb grans reptes de pujades, baixades i trialeres en un entorn de natura
- Mecànica
- Conducció
- Circuits
- Adaptació a totes les edats i nivells de dificultat.

MATRÍCULA: 30 €

PREU MENSUAL

1 Dia a la setmana	45 €
2 Dies a la setmana	70 €



CLUB RUNNING

**Si t'agrada córrer però no saps
quan, com, on i amb qui, vine!
Has trobat el teu espai!**

El nostre club de running té com objectiu aconseguir
generar un grup de ki-runners!

Gaudint de la motivació del grup, treballarem conjuntament
però de forma personalitzada la pràctica de córrer
de manera segura i saludable. A través de sessions
d'entrenament, tallers i activitats, aquesta escola ajuda als
participants a millorar la seva tècnica de cursa, augmentar
la resistència i prevenir lesions, tot promovent un estil de
vida actiu i saludable.

ON: KINOBS al parc natural de Collserola

QUAN: del 15 de setembre al 12 de juny

HORARI: dimarts i dijous de 17 h a 18:30 h

EDATS: de 8 a 16 anys

QUÈ FAREM:

- Senderisme, rutes per la muntanya i rutes per pistes fomentant la resiliència i gaudint de la natura
- Treballarem la superació personal, la resistència física i el mindfulness
- Possibilitat d'entrenar per a la competició en curses

MATRÍCULA: 30€

PREU MENSUAL

1 Dia a la setmana

40 €

2 Dies a la setmana

68 €

A top-down view of hands painting a terracotta cup with various colors of paint. There are paint palettes and brushes nearby on a grey surface.

CERÀMICA

T'agrada l'art? Vols crear amb les teves mans la teva pròpia obra?

Kinobs t'ofereix una activitat de ceràmica on gaudir, aprendre i desenvolupar la teva creativitat. El nostre objectiu principal és oferir un aprenentatge acurat del món ceràmic i les seves tècniques. Posarem especial èmfasi en el procés, com a eina d'aprenentatge. Alhora que de forma grupal i personalitzada anirem introduint coneixements tècnics per expressar-se artísticament.

ON: KINOBS instal·lació (C/Ràfols nº17)

QUAN: del 15 de setembre al 12 de juny

HORARI: dimarts i dijous de 17:30 h a 19 h

EDATS: de 1r a 4t d'ESO

QUÈ FAREM:

- Iniciació al món artístic de la ceràmica
- Modelatge i torn
- Confecció de peces
- Desenvolupament de la creativitat i tècniques d'inspiració
- Coccio de dues peces al mes

MATRÍCULA: 50 €

PREU MENSUAL

1 Dia a la setmana	80 €
2 Dies a la setmana	140 €



COSTURA I MODA

T'agrada cosir? T'agradaria poder crear la teva pròpia roba o donar nova vida al teu fons d'armari? Vine i posa fil a l'agulla!

A l'activitat de costura Kinobs t'ensenyarem habilitats i tècniques de costura i confecció de roba. El nostre objectiu principal és que adquireixis les habilitats necessàries per dissenyar, confeccionar i reparar peces de roba amb qualitat i originalitat, fomentant l'autonomia i la expressió artística a través de la costura.

ON: KINOBS instal·lació (C/Ràfols nº17)

QUAN: del 15 de setembre al 12 de juny

HORARI: dilluns i dimecres de 17:30 h a 19 h

EDATS: de 3r a 4t d'ESO

QUÈ FAREM:

- Costura creativa (per projectes)
- Upcycling i patronatge
- Disseny i confecció de peces
- Cosir a màquina i a mà
- Creació de complements i personalització de roba pròpia

MATRÍCULA: 50 €

PREU MENSUAL

1 Dia a la setmana	68 €
2 Dies a la setmana	125 €



AIKIDO

Connexió, control, consciència. Si no t'agrada el conflicte, busques parar, escoltar-te i conèixer-te. Aquesta és la teva activitat!

Un espai per aprendre tècniques marcial buscant el auto-coneixement i benestar personal alhora que et poses en forma.

L'objectiu principal d'aquesta activitat marcial és que els alumnes desenvolupin habilitats físiques i mentals, aprenguin a controlar-se i a actuar amb respecte cap als altres. L'Aikido ajuda als nens/es i adolescents a establir les seves relacions amb els altres i amb el món en termes de respecte, seguretat i creativitat, i els allunya de la por i l'agressivitat.

ON: KINOBS a Sala Polivalent (Dos en dansa - c/Clos de Sant Francesc,2)

QUAN: del 15 de setembre al 12 de juny

HORARI: dimecres de 17:30 h a 18:30 h

EDATS: de 8 a 12 anys

QUÈ FAREM:

- Aikido
- Jocs marcial
- Coneixement del cost, defensa i moviment.
- Equilibri, flexibilitat, força, reflexes, ritme i coordinació

MATRÍCULA: 30 €

PREU MENSUAL

1 Dia a la setmana

65 €



CUINA

T'agrada crear i t'apassiona la cuina? No t'ho pensis i apuntat a EXKISIT, la nostra activitat de cuina!

L'objectiu d'aquesta activitat és gaudir de la cuina, tot potenciant la creativitat, l'aprenentatge i la confiança. Enfocat a donar eines i aprenentatges de cuina concrets, donarem especial valor al procés, al treball en equip i al respecte per la creativitat individual. Tot plegat, per aprendre a preparar plats deliciosos, experimentar amb ingredients i millorar les seves habilitats culinàries.

ON: KINOBS a Espai Gastronòmic ALACARTA

QUAN: del 15 de setembre al 12 de juny

HORARI: dilluns i dimecres de 17:30 h a 19 h

EDATS: de 2n a 4t d'ESO

QUÈ FAREM:

- Coneixement tècnics bàsics sobre alimentació i gastronomia.
- Coneixement de tècniques culinàries.
- Cuina de temporada amb aliments de proximitat
- Elaboració de receptes
- Protocol de taula

MATRÍCULA: 30 €

PREU MENSUAL

1 Dia a la setmana **128 €**

2 Dies a la setmana **239 €**



BÀSQUET

**Ets un apassionat del bàsquet?
Vine a provar la nostra extraescolar
i millora els teus coneixements a
nivell tècnic i tàctic.**

El nostre objectiu principal és promoure la pràctica saludable d'aquest esport, ajudant als nens/es a millorar les seves habilitats basquetbolístiques i, al mateix temps, contribuir al seu creixement esportiu, personal i social.

ON: KINOBS a Sagrat Cor

QUAN: del 15 de setembre al 12 de juny

HORARI: dilluns i dimecres de 17 h a 18 h i de 18 h a 19 h

EDATS: d'14 a 4t d'ESO

QUÈ FAREM:

- Familiarització, perfeccionament i desenvolupament dels fonaments tècnics i tàctics del joc (individuals i col·lectius)
- Aprenentatge d'habilitats motrius
- Regles del joc i arbitratge
- Entrenaments personalitzats i per posicions de joc
- Partits

MATRÍCULA: 30 €

PREU MENSUAL

1 Dia a la setmana	45 €
2 Dies a la setmana	70 €

T'AGRADA LA NEU?

Des de Kinobs posem en marxa un Programa Especial Esquí Estudi.

A més podem organitzar-te les teves activitats de neu! Esquí, Snow, Raquetes, Esquí de muntanya, Trekking...

Vine a KINOBS i pregunta tots els dubtes que tinguis!

SERVEIS OPCIONALS

Servei de recollida a l'escola a partir de 5 nens/es, dins d'un mateix dia, horari i escola (radi KINOBS).

Servei d'acollida dins de les nostres instal·lacions amb un mínim de 5 nens/es.

ETS UNA ESCOLA?

Si ets escola i vols que sumem forces, pregunta'ns! Podem venir a la teva instal·lació o oferir-te opcions a la nostra instal·lació.

Si vols conèixer com ser part del col·lectiu Kinobs i gaudir d'avantatges per casals, activitats i altres, estem a la teva disposició per explicar-te!

Mail. kinobs@kinobs.com

Tel. 93 203 84 27

SOM KINOBS, PENSEM EN TU!

A més a més de les activitats pròpies, també tenim alguns avantatges per a tu com a col·lectiu Kinobs.

Si ets KINOBS pots tenir avantatges en les següents activitats:

Acrobàcies: descompte 10% a la matrícula

Dansa: descompte 10% a la matrícula

Demana'ns el teu CODI KINOBS per accedir-hi!

Inscripcions

- Personalment a **KINOBS Instal·lació, c/ Ràfols, 17-21 (Barcelona)**
- Per mail a **kinobs@kinobs.com** o per telèfon **932038427**

Pagament

- En efectiu en el moment de la inscripció
- Per transferència bancària, on cal fer constar el nom del nen/a, al número de compte del Banc Sabadell (Titular KINOBS): **ES19-0081-0150-5000-0138-0149**

Els pagaments de les mensualitats es faran via transferència en dos quadrimestres, el primer (½setembre, octubre, novembre, desembre i gener) el segon (febrer, març, abril, maig i ½juny).

El pagament de la matrícula i la recollida es realitzaran en efectiu a Kinobs Instal·lació (C/Ràfols, 17 08034-Bcn).

LA INSCRIPCIÓ NO ES CONSIDERA FORMALITZADA FINS L'ENTREGA DE:

- La fitxa d'inscripció correctament complimentada (amb totes les dades, la data de la DTP i la targeta sanitària enganxada) i signada.
 - Resguard de l'ingrés bancari o transferència bancària.
- KINOBS no es fa responsable de les possibles modificacions en la programació de les activitats que es puguin donar a última hora.
- Caldrà un mínim de participants per a dur a terme l'activitat.
- La inscripció és anual. En cas de baixa o lesió NO hi ha dret a devolució de l'import.

