

# Fes-te soci, aprèn i **DISFRUTA L'AVENTURA**

Alumnes de 5è // 6è // E.S.O.



## ACTIVITATS + APRENTATGE

AI CLUB TRIASPORT EXPERIENCE creiem en l'educació des del punt de vista més lúdic. La nostra fórmula combina activitats en el medi natural (BTT, blokart, kayak, orientació...) amb tallers d'aprenentatge (psicologia positiva, primers auxilis, substàncies perilloses...).

Visita [www.triasport.cat](http://www.triasport.cat) i descarrega't la programació

+ INFO: Llorenç Mestre - 616 666 533

### REUNIÓ INFORMATIVA:

Divendres 4/oct

19:00h

Sala Polivalent. Porreres



## CLUB TRIASPORT EXPERIENCE

Amb la màxima il·lusió vos presentem el Club Triasport Experience, un projecte que dirigim als alumnes de 5è, 6è i ESO. Des de fa uns anys creim que hi ha una franja d'edat que està un poc 'desatesa' en matèria d'activitats i hem creat aquest club amb la intenció de satisfer aquesta demanda.

La idea és que formin part del Club, no sols que assisteixin a les activitats. Vos explico: la programació veureu que inclou 3 activitats per cada trimestre més una extraordinària com a cloenda. Són activitats de molta qualitat amb monitors especialitzats i que combinen esports d'aventura, naturalesa, arts marcial, activitats, multiculturals, activitats aquàtiques... Però també veureu que totes les activitats aniran acompanyades d'una xerrada o taller sobre temes que són de principal interès tant pels nins/es així com també pels mateixos pares i mares: primers auxilis, sexualitat, substàncies perilloses, psicologia positiva, xarxes socials... A més la nostra idea és que els socis del Club Triasport Experience rebin articles d'interès per correu electrònic que llavors comentarem i establir un vincle entre tots els membres del club.

Les activitats seran, la majoria, el dissabte de matí i tindran una duració d'entre 4 i 5 hores, depenent de si hi ha desplaçament, o del taller/xerrada que pertoqui. Tot i que tenim les dates definides, tenim la intenció de realitzar una reunió entre tots els membres del club en la que repassarem el calendari d'activitats i escoltarem propostes i comentaris que ens pogueu fer per tal de donar-li forma entre tots tenint en compte totes les opinions, gustos, suggerències...

Per tal de fidelitzar i donar credibilitat a la nostra idea, potenciarem el fet que es facin socis del Club Triasport Experience i no només s'inscriguin a les activitats més atractives.

Com que creim en la nostra idea, volem posar en valor el fet que els usuaris se sentin el club com a seu. Per això potenciarem i posarem en valor el fet que es facin socis del Club Triasport Experience i no només s'inscriguin a les activitats més atractives.

Per tant, el preus per formar part del Club són els següents:

- ACTIVITAT PUNTUAL: 30€
- TRIMESTRE: 75€
- 3 TRIMESTRES: 195€

La data límit per fer-se soci del Club pel primer trimestre és el 15 d'octubre. Per confirmar el vostre interès és suficient enviar un correu electrònic a [triasportexperience@gmail.com](mailto:triasportexperience@gmail.com) i / o posar-se en contacte amb qualsevol dels responsables de Triasport Experience (Catalina Capellà, Damià Rigo i Llorenç Mestre) i comunicar-li el vostre interès.

Per acabar, comentar-vos que dia 4 d'octubre a les 19:00h a la Sala Polivalent de Porreres, vos exposarem el projecte amb la intenció que sigui del vostre interès.

Salutacions,

Llorenç Mestre Cerdà



TRIMESTRE	ACTIVITAT	XERRADA / TALLER	DATES	OBSERVACIONS
1	RUTA COMBINADA	PRIMERS AUXILIS BÀSICS	19 OCTUBRE	BTT-KAIAC ; BTT-SENDERISME...
	BLOKART	"EL VENT" (ORIENTACIÓ)	16 NOVEMBRE	
	ARTS MARCIALS	JAPÓ - Origami, escriu el teu nom...	14 DESEMBRE	JUDO, TAIK WONDO I KARATE
2	STREET BALL	PSICOLOGIA POSITIVA	18 GENER	BASQUET, HIP HOP, GRAFITIS...
	ORIENTACIÓ	TREBALL EN EQUIP	15 FEBRER	
	ACTIVITAT AQUÀTICA	DIETÈTICA I SALUT	15 MARÇ	WATERPOLO I GIMNASSIA SINCRONITZADA
3	ESPORTS DE RAQUETA	SUBSTÀNCIES 'PERILLOSES'	12 ABRIL	MINI TORNEIG DE PADEL
	NORDIC WALKING	LA SEXUALITAT	10 MAIG	
	RUTA BTT - EXPERIENCE	MECÀNICA DE LA BICICLETA	24 MAIG	veure rutes a <a href="http://www.triasportexperience.com">www.triasportexperience.com</a>
CLOENDA	FLYBOARD	VALORACIÓ CLUB TRIASPORT EXPERIENCE	7 JUNY	



<b>ACTIVITAT</b>	RUTA COMBINADA
------------------	----------------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIÀ RIGO / CATALINA CAPELLÀ
<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 19 OCTUBRE A LES 9:30h
<b>INSTAL·LACIÓ</b>	S'ESTANYOL - S'ESTALELLA

### DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Saps que ara un sol esport se'ns queda curt per anomenar-ho aventura? descobreix indrets verges de sa nostra Roqueta a cops de pedal i a cops de rem.

en un sol matí descobriras una ruta combinada de bicicleta de muntanya i piraigua i disfrutaras d'aquesta experiència dissenyada per tu i els teus.

activitats de sempre son cosa del passat!

Les

### IMATGES:





<b>ACTIVITAT</b>	BLOKART
------------------	---------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIÀ RIGO / CATALINA CAPELLÀ
<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 16 DE NOVEMBRE A LES 10:00h
<b>INSTAL·LACIÓ</b>	BINISSALEM

**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

Saps que a Binissalem tenim un campio del món d'aquesta modalitat? I saps que ell sera el teu monitor?  
 Saps que és? de que es tracte? És una  
 especie de windsurf terrestre! Cal dominar el vent (força, direccio, etc.) per aconseguir agafar velocitat damunt tres rodes.

**IMATGES:**



ACTIVITAT	ARTS MARCIALS
-----------	---------------

MONITOR / A	NAOMI MIZOGUCHI , DANI DOMINGUEZ I TONI
DIA / HORA	DISSABTE, 14 DE DESEMBRE A LES 10:00h
INSTAL·LACIÓ	ANTIC GIMNÀS CAN MARTÍ

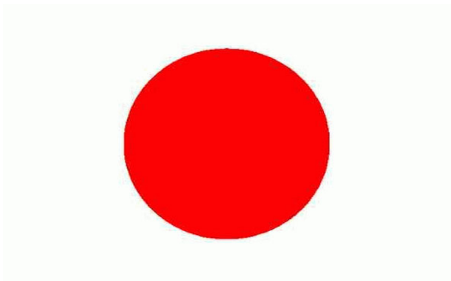
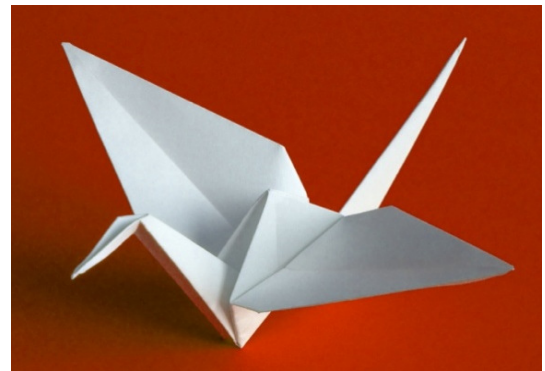
**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

Vine a experimentar 3 arts marcials distintes en un mateix dia!!! Entrarem de ple dins el mon de les arts marcials passant pel Judo, el Kárate i el Taekwondo. Veurem que com a denominador comú, el respecta, el control de la força, equilibri... son ben presents a qualsevol de les modalitats d'arts marcials. Llavors també viatjarem a Japó coneguent aspectes generals de la seva cultura, alimentació, costums...

**IMATGES:**



柔道





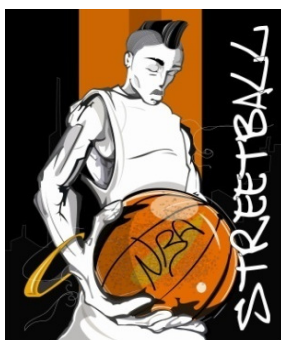
<b>ACTIVITAT</b>	STREET BALL
------------------	-------------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIA RIGO / LLORENÇ / CATI
<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 18 DE GENER A LES 10:00h
<b>INSTAL·LACIÓ</b>	PAVELLÓ JOAN LLANERAS

**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

Estats Units i el seu street ball amb el seu hip hop arriben a Porreres per tu! Poques coses es practiquen a tants llocs durant tants d'anys, poques coses identifiquen una cultura i podriem dir també que un art. Giret la gorra, deixa els braços penjant i mou-te amb una pilota de basket al ritme de la musica. ou yeah!

**IMATGES:**





<b>ACTIVITAT</b>	<b>ORIENTACIÓ</b>
------------------	-------------------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIA RIGO / CATI
<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 15 DE FEBRER A LES 10:00h
<b>INSTAL·LACIÓ</b>	MONTI-SION

**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

T'has perdut alguna vegada pel medi natural i amb l'única ajuda d'un mapa i una brújola has sabut trobar diferents punts? Saps de la utilitat de saber emprar tot tipus de mapes i de interpretar els signes que ens marquen on tenim el nord? no deixis perdre aquesta activitat!! només el treball en equip i el seny et duran a port.

**IMATGES:**





<b>ACTIVITAT</b>	ACTIVITAT AQUÀTICA
------------------	--------------------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIA RIGO / CATI
<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 15 DE MARÇ A LES 10:00h
<b>INSTAL·LACIÓ</b>	PISCINA MUNICIPAL PORRERES

**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

Dins la piscina descobrirem disciplines com la duresa del waterpolo i la difícil tècnica de la natació sincronitzada. Tot precedit per un escalfament de natació i aquagym.

**IMATGES:**





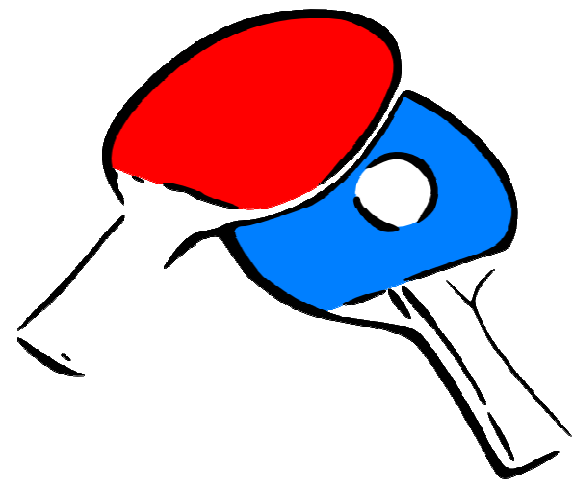
<b>ACTIVITAT</b>	ESPORTS DE RAQUETA
------------------	--------------------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIA RIGO / CATI
<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 12 D' ABRIL A LES 10:00h
<b>INSTAL·LACIÓ</b>	POLIERPORTIU DE SES FORQUES

**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

Aprendrem a dominar els cops amb diferents tipus de raqueta així com a participar en un mini torneig per a conèixer d'aprop com són les regles oficials d'aquests esports de raqueta.

**IMATGES:**



<b>ACTIVITAT</b>	NORDIC WALKING
------------------	----------------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIA RIGO / CATI
--------------------	-------------------

<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 10 DE MAIG A LES 10:00h
-------------------	-----------------------------------

<b>INSTAL·LACIÓ</b>	POLIERPORTIU DE SES FORQUES
---------------------	-----------------------------

**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

El Nordic Walking és un dels esports de moda en aquests darrers mesos. Fou introduït pels nord europeus i els seus inicis son els entrenaments, fora de temporada invernal, pels esquiadors de fons (diuen que aquest és l'esport més dur de tots els que existeixen).

Aprendrem la tècnica de caminar amb pals i els seus beneficis i aplicacions

**IMATGES:**





<b>ACTIVITAT</b>	RUTA BTT EXPERIENCE
------------------	---------------------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIA RIGO / CATI
--------------------	-------------------

<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 24 DE MAIG A LES 10:00h
-------------------	-----------------------------------

<b>INSTAL·LACIÓ</b>	
---------------------	--

**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

Sens dubte una de les activitats estrella dels esportistes actuals. Pedalar pel medi natural, solventant els obstacles i disfrutar de l'experiencia de fer-ho , és sens dubte, una descàrrega d'adrenalina que sols s'enten provant-ho.

**IMATGES:**





<b>ACTIVITAT</b>	FLYBOARD
------------------	----------

<b>MONITOR / A</b>	DAMIA RIGO / CATI
--------------------	-------------------

<b>DIA / HORA</b>	DISSABTE, 7 DE JUNY A LES 10:00h
-------------------	----------------------------------

<b>INSTAL·LACIÓ</b>	
---------------------	--

**DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:**

I no hi ha millora manera d'acabar amb el primer any del Club Triasport Experience que conèixer l'esport que ha revolucionat el món dels esports aquàtics: el Flyboard!!! Experimenta la sensació de volar un parell de metres per damunt l'aigua, serà espectacular despedir el curs amb aquesta sensació de llibertat... Es molt fàcil, només has de tancar els ulls, obrir els braços i deixar-te anar!!! No t'ho pots perdre!

**IMATGES:**

