

ACTIVITATS PROMOGUDES PER ESPAI JOVE



ESTIU JOVE
(De 12 a 35 anys)

Organitza:



Col·labora:



Ajuntament
El Pont de Suert



Ajuntament
La Vall de Boi



Ajuntament
Vilaller



Consell Esportiu
Alta Ribagorça



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut

Activitats a El Pont de Suert

CURS FOTOGRAFIA DIGITAL

- Càmeres i objectius: diafragma, obturador, sensibilitat, balanç de blancs, enfoc, ...
- Enquadrament i estil: fotografia de paisatge, retrat, viatge, esport, nocturna, ...
- Edició i retoc fotogràfic bàsic.
- Realització de presentacions i organització del nostre arxiu fotogràfic

Durada: 10h lectives i 10 de pràctiques
Horari: a partir de les 18:00 hores
Dies: 28, 30 de juny i 1 i 5 de juliol
Pràctiques exteriors: dissabte 3 i diumenge 4 matí
Lloc: Telecentre del Pont de Suert
Preu: 40 euros i 30 euros els menors de 30 anys

VIU LA BTT A EL PONT DE SUERT

Descobreix els components, reglatges, reparacions, possibles rutes, orientació amb BTT

Horari: de 17:00h a 20h els dilluns i dimecres
Lloc: Poliesportiu municipal Pont de Suert
Durada: del 5 al 28 de juliol
Preu: 25 euros, menors d'edat 20 euros

DANCES DEL MÓN

Fes un tast de les diferents modalitats de dansa, funky, hip-hop, contemporània, moderna, brake dance....

Horari: 18:00h a 19:30h els dimarts i dijous
Lloc: ECEM
Preu: 25 euros, menors d'edat 20 euros
Durada: del 1 de juliol fins al 29 de juliol

Activitat al medi natural PER DONES

Descobreix l'entorn natural i refrescant de la Ribagorça. Informació Centre de Formació d'adults (SIAD)

AERÒBIC

Classes de condicionament físic amb suport musical

Horari: de 19:30h a 20:30h els dimarts i dijous
Lloc: ECEM
Preu: 20 euros, menors d'edat 15 euros
Durada: del 1 de juliol fins al 29 de juliol

Activitats a la Vall de Boi

VIU LA BTT A LA VALL DE BOI

Descobreix els components, reglatges, reparacions, possibles rutes, orientació amb BTT

Horari: de 17:00 h a 19h els dimarts i dijous
Lloc: Barruera camp de futbol
Durada: 18 hores del 1 al 29 de juliol
Continguts: components, reglatges, reparacions, Sortides, orientació amb btt
Preu: 25 euros, menors d'edat 20 euros

ACTIVITATS MULTI ESPORTIVES

Aprenentatge lúdic de les diferents habilitats motrius bàsiques de cada esport: VOLEIBOL, FUTBOL, RUGBY, BÀSKET...

Horari: de 19:00 a 20:00 els dimarts i dijous
Lloc: Barruera camp de futbol
Durada: del 1 al 29 de juliol
Preu: 18 euros

Activitats a Vilaller

AQUAGYM

Condicionament físic amb suport musical en el medi aquàtic

Horari: de 16h a 17h dimarts i dijous
Lloc: Piscina municipal de Vilaller
Durada: Juliol del 1 al 29
Preu: 20 euros, menors d'edat 18 euros

NATACIÓ

Aprenentatge tècnic d'estils de natació, habilitats motrius aquàtiques

Horari: de 15 a 16h dilluns i dimecres
Lloc: Piscina Municipal de Vilaller
Durada: del 1 al 29 Juliol
Preu: 20 euros, menors d'edat 18

informació-inscripcions

Es poden fer les matriculacions a:

A través de www.altaribagorça.cat trobareu les inscripcions àrea de joventut

Presentar a la **Oficina de Joventut** (Telecentre): Tel. 973 690550 - de dilluns a divendres de 9.00h a 14.00h o en fax el 973690818

Per Internet: joventut@ccar.ddl.net - indicant clarament les dades del noi o noia a matricular (nom, cognoms, data de naixement, telèfon de contacte i activitat).

Inscripcions abans del 28 de juny