



TEMPORADA 2025 ■

ACTIVITATS PER ESCOLES, INSTITUTS I CICLES FORMATIUS

Carrer Salines 16,
L'Estartit
660 895 260
www.agroruralsurf.com



ÍNDEX

El teu projecte a mida	4
Tipus de sortida	5
• Excursió (1 dia).....	6
• Jornades de convivència (2 a 3 dies)	8
Escull les teves activitats.....	10
• Surf	11
• Stand Up Paddle	12
• Adaptació al mar.....	13
• Apnea	14
• Skate.....	15
• Beach & Balance	16
• Ioga	17
• Circuits d'orientació.....	18
• Excursions	19
• Altres	20
Condicions de pagament	21



Oferim l'oportunitat de conèixer i practicar esports aquàtics i emergents com el **surf**, el **paddle surf** o el **skate**, a alumnes de les diferents escoles, instituts i cicles formatius.

Gaudir de l'Estartit i el seu **Parc Natural** a través de diferents activitats i tallers ens ajudarà a transmetre **valors** de natura, consciència ambiental, respecte i estima cap a tot allò que ens envolta.

Treballem els següents continguts en cada una de les activitats:

Interacció amb el medi i el material
Desenvolupament de les habilitats motrius i tècniques





EL TEU PROJECTE

A MIDA

- 1** Escull quin format de sortida preferiu entre sortida d'un dia, o la jornada de convivència d'una o dues nits en funció del temps que disposeu i dels vostres objectius.
- 2** Escull les activitats que més s'adaptin a les necessitats del teu grup.
- 3** Contacta'ns i t'enviarem un projecte fet a mida.

S'ha de tenir en compte que totes les activitats que proposem estan relacionades entre elles i ens permeten adaptar-nos a les condicions meteorològiques, al temps de la sortida i sobretot al nombre d'alumnes totals.

Comença a *crear la teva proposta a mida* per tal que la sortida sigui un èxit pedagògic i alhora gaudeixin al màxim.

1

ESCULL EL TIPUS DE SORTIDA





EXCURSIÓ

1 DIA

Aquest format és l'adient per aquells centres que vulguin gaudir d'un dia inoblidable d'activitats a la natura.

Amb 2 hores de sessió el grup podrà iniciar-se a la pràctica de Surf o l'Skate, fer una excursió amb paddle surf o explorar el massís del Montgrí.

Amb un matí d'activitats els alumnes podran practicar 3 o 4 de les nostres activitats a escollir. Compaginant activitats d'aigua amb activitats a terra els participants podran gaudir al màxim de la pràctica esportiva al parc natural del Montgrí, illes medes i baix ter.



PACKS

PACK	PREU
4 hores: Surf + SUP + Skate + Balance	25 €
3 hores: Surf + SUP + Skate	22 €
2 hores: Surf +/- SUP	18 €
Imports amb IVA inclòs i íntegrament d'activitats. Dietes o servei de monitoratge extra a especificar amb cada centre. Per garantir aquests imports el nombre mínim de participants haurà de ser superior a 25 persones.	





CONVIVÈNCIES

2 a 3 DIES

Les jornades de convivència són una gran oportunitat per crear vincle entre el grup mentre s'inicien o perfeccionen la pràctica esportiva al medi natural.

Ideal per a sortides de Crèdit de síntesi, realització formativa d'assignatures d'activitats aquàtiques en cas de cicles formatius o simplement per grups que vulguin uns dies inoblidables a l'Estartit; amb la jornada de convivència adaptarem les activitats amb les quals cada centre vulgui treballar al marge de temps que es disposi per tal que els infants gaudeixin, aprenguin i fortifiquin els seus vincles entre companys i companyes.



PACKS

PACKS	ACT.	P.C.	TOTAL
3 Matins + 3 Tardes + 2 Nits Acompanyament 24h gratuït	108 €	78 € *	186 €
3 Matins + 2 Tardes + 2 Nits Acompanyament 24h gratuït	90 €	78 € *	168 €
2 Matins + 2 Tarda + 1 Nit	72 €	39 € *	111 €
2 Matins + 1 Tarda + 1 Nit	54 €	39 € *	93 €
1 Tarda + 1 Matí + 1 Nit	36 €	39 € *	75 €
1 Matí o 1 Tarda + 1 Nit	18 €	39 € *	57 €

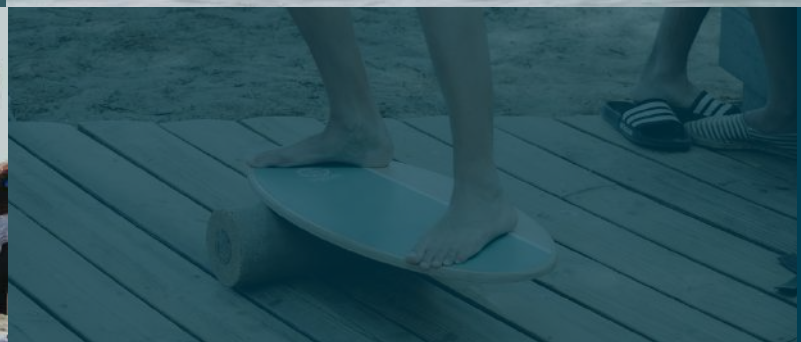
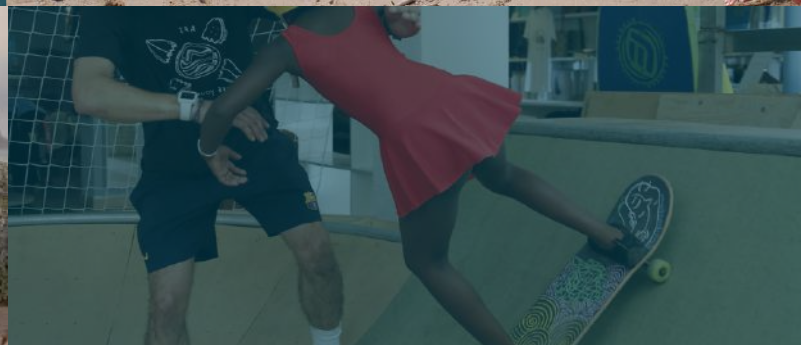
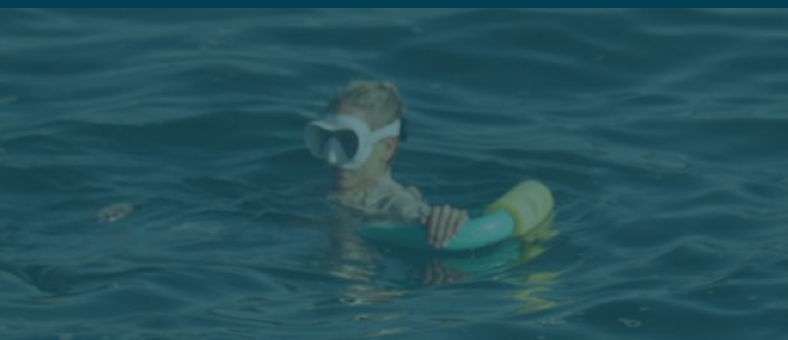
La sessió de **matí** i/o **tarda** tenen una durada de **2 hores** i poden estar compostes per **1 o 2 activitats** a convenir amb cada centre.

Dinar Extra: 12€ *
Joc de nit: 11€
Monitoratge 24h: 12,5€

*El preu de la PC pot variar en funció de cada allotjament així com les condicions de gratuïtat del professorat.

Imports amb IVA inclòs

2 ESCULL LES TEVES ACTIVITATS





SURF

El *surf* és una activitat molt divertida que consisteix en lliscar sobre el mar amb l'ajuda de la força de la onada. S'utilitza una taula per posar-s'hi de peu.

La sessió de surf pot durar una o dues hores, en funció dels timings i dels grups.

En el cas que hi hagi onada sempre es farà una part d'adaptació al mar i una altra d'utilització del material. En el cas de que no hi hagi onada es realitzarà una part més lúdica i es podrà utilitzar el paddle surf per acabar de completar la sessió.

Així doncs el surf és una activitat que s'adaptarà tant per els més petits com per als més grans.



STAND UP PADDLE

El Stand Up Paddle és una de les activitats estrelles de l'estiu. Es tracta de posar-se drets sobre una taula i desplaçar-se per sobre del mar amb l'ajuda d'un rem . Com a proposta per a les escoles ens ofereix un gran ventall de possibilitats a l'hora de treballar-ne el contingut.

Aquesta versatilitat es permet adaptar el Paddle Surf a les condicions que ens trobem cada dia proposant activitats de gran interès motriu per l'alumne.

Si es disposa de temps i tècnica, també es planteja l'opció de fer una travessa ja sigui resseguint la costa del Montgrí o fins a les Illes Medes.

Aquesta activitat requereix que el mar estigui calmat sense onades ni vent.



ADAPTACIÓ AL MAR

El mar és un entorn diferent al que estem acostumats. És per això que aquesta activitat serà ideal per a infants petits o per dies que hi ha força onada.

Donem unes eines bàsiques als alumnes per ser autònoms dins l'aigua de forma segura, conèixer el mar amb els seus estats canviants i els seus perills, tenir recursos de flotabilitat i mobilitat dins de l'aigua.

Sentir-se còmode dins del mar no sempre és una tasca senzilla per tothom, la pràctica de diferents exercicis amb objectius concrets, la millora de la tècnica i sobretot, les hores que passem dins l'aigua, ens ajudaran a agafar confiança i respecte cap al mar.



APNEA

L'Apnea o freedive es basa en el control de la manca de respiració per tal de poder recórrer de manera segura certes distàncies sota el mar. Tot i que en un inici pot semblar una pràctica esportiva d'alt nivell es basa principalment en la relaxació física i mental de l'individu.

Ensenyarem als alumnes com tenir una respiració conscient, el reflex d'immersió mamífer i com compensar correctament la pressió de l'oïda. Adaptarem sempre el coneixement i les dinàmiques a l'edat i necessitat del grup perquè els infants puguin aprendre a capbussar-se de manera divertida i segura.



SNORKEL

Hi ha coses a les quals tenim una por irracional per el simple fet de no conèixer-les. El fons del mar n'és una.

Si aconseguim endinsar-nos-hi amb el material i l'acompanyament adequat descobrirem que és un medi segur i que amaga un món d'animals i espècies sorprenents i inofensives. Pops, salpes, llises, castanyoles o garotes són alguns dels habitants d'aquest fantàstic món que podràs descobrir amb l'ajuda dels nostres instructors.

Gràcies a aquesta activitat els vostres alumnes podran explorar a fons l'espai marí del Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix ter de manera divertida i segura.



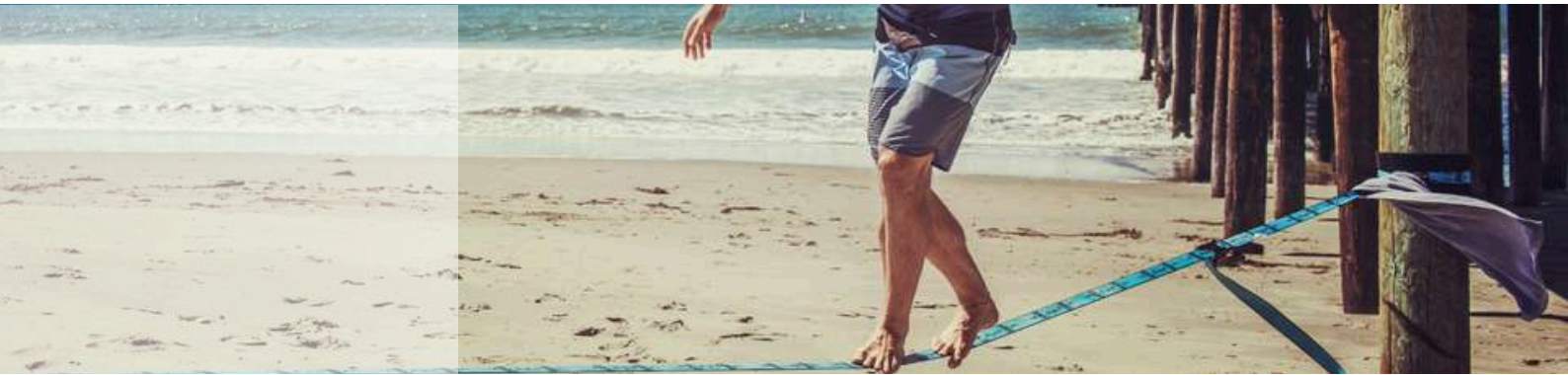
SKATE

El Skateboard és una de les disciplines amb més transferència cap al surf. Es tracta de lliscar sobre una superfície llisa amb una taula amb rodes.

El skateboard va sorgir el 1940 per surfistes de Califòrnia que volien seguir entrenant en dies que no tenien onades.

Utilitzarem l'aprenentatge en skateboard i surf-skate com a mètode per anar més enllà en l'exploració del nostre equilibri, desplaçament del pes per permetre moviments poc usuals i l'adaptació a un medi que altera la nostra manera habitual de reaccionar i de posicionar-nos.

A partir d'uns nivells d'aprenentatge ben definits guiarem a l'alumne per diferents etapes on aprendrà des del moviment més bàsic fins allà on ell mateix es vegi capaç.



BEACH & BALANCE

Utilitzem materials inestables creats especialment per a l'entrenament d'activitats físiques com les que farem, per a introduir-los al món de la coordinació, a l'ús de les extremitats com a contrapesos, a prendre consciència del centre de gravetat i altres conceptes importants.

Treballarem tots aquests aspectes a través de jocs, circuits i proves d'equip sempre el màxim de dinàmics i lúdics possibles.

En èpoques de més calor aquesta activitat es pot traslladar a la platja per poder-ho compaginar amb partits de Volei platja, freesbies...



IOGA

El ioga és una activitat que ens ajuda a desconectar i trobar-nos a nosaltres mateixos, tot realitzant un treball de coneixement corporal, flexibilitat i força. Una bona manera per carregar el cos d'energia al començar el dia, centrar els nostres punts d'equilibri, respirar profundament i activar la musculatura. A més, la possibilitat de fer-ho sentint la sorra sota els peus i amb la vista fixada a les onades incrementa totes les sensacions. Ja sigui a nivell espiritual, a nivell de relaxació, a nivell d'estirament muscular, de connexió entre la ment i el propi cos, el ioga aporta grans beneficis a tothom qui el prova a consciència.



CURSA D'ORIENTACIÓ

Orientar-se és molt important per a qualsevol tipus d'interacció amb el medi.

En aquesta activitat transmetrem les nocions bàsiques per poder moure'ns de manera conscient i segura mentre descobrim el Massís del Montgrí.

De manera cooperativa, amb l'ajuda d'un mapa, els alumnes hauran de trobar i resoldre una sèrie de proves, endevinalles i preguntes. Aquestes estaran relacionades amb el parc natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter; i la història de pirateria que durant el segle XVI es va viure la costa Empordanesa.



EXCURSIONS

La costa del Montgrí està plena de petites cales, cadascuna d'elles amb les seves particularitats. Sortir d'excursió a explorar-les ens dona una gran varietat d'activitats que podem treballar.

El desplaçament de manera segura per les roques; diferents maneres d'entrar a l'aigua, tant caminant per la cala o saltant d'una pedra complint tots els criteris de seguretat al fer-ho; diferents eines per sortir de l'aigua sigui escalant o amb l'ajuda de recursos naturals; descobrir amb quins animals i plantes compartim l'entorn...

Tot això i molt més és el que treballarem mentre gaudim de manera divertida i respectuosa de l'entorn natural que ens envolta.



ALTRES

PNMMBT

El parc natural del Montgrí, Medes i Baix ter és un entorn d'alt valor, els nostres guies acreditats us ajudaran a descobrir-lo.

CAIAC

Iniciació i excursió en caiac per les cales de la Costa Brava o per les Illes Medes amb monitors i material especialitzat.

TALLERS

Utilitzant materials que ens ofereix el nostre entorn més proper descobrirem gran quantitat de creacions artesanals.

NOCTURN

Jocs de nit col·laboratius, observació i interpretació de les estrelles, gimcanes, dinàmiques de cohesió...

3 PROCÉS DE DE PAGAMENT





CONDICIONS

Al confirmar la proposta, farem arribar la proforma per fer efectiva la reserva. El primer pagament serà d'un 25% de l'import total perquè sigui efectiva la reserva.

Una setmana abans de l'inici de l'activitat s'haurà de fer efectiva la segona part del pagament, el 75% restant de l'import total. Aquest serà ajustat amb la confirmació real del nombre de participants del grup. S'enviarà la factura del total.

Els pagaments es faran per transferència bancària al següent número de compte:

ES25 1465 0100 9517 2471 9815

Cancel·lacions:

En cas que un cop feta la reserva i el pagament total, a menys de una setmana abans, hi hagués alguna baixa en nombre d'alumnes aquest import no podrà ser retornat.

En cas que existeixi alguna baixa abans de que es compleixi el termini de la setmana abans es podrà actualitzar l'import a pagar.

En cas de que el client decidís cancel·lar l'activitat, es predrà la reserva del 25%. O el total si és fa una setmana abans.



www.agroruralsurf.com



agroruralsurf@gmail.com



660895260

c/ Salines 16 Estartit



@agroruralsurf



@agroruralsurf

Agro Rural Surf