



TEMPORADA 2026 ■

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
Descripció de les activitats.....	13
• Surf i Stand Up Paddle	14-15
• Skate, Snorkel Circuits d'orientació.....	16-18
• Coastering i Balance	19-20
• Escalada.....	21
• Adaptació al mar i Apnea	22-23
• Excursions	24
• Jocs Cooperatius Platja	25
• Ioga	26
• Activitats Nocturnes	27
Informacions importants	28
Packs Estàndard.....	31
• Corball Maxi i Mini.....	32
• Mero Maxi i Mini.....	34
• Déntol Maxi i Mini.....	36
• Anxova Maxi i Mini.....	38
• Sardina Maxi i Mini.....	40



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** Comprova que les activitats que oferim concorden amb el que busqueu. Canvia qualsevol de les activitats proposades.
- 3** Contacta'ns si vols que 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 un matí d'activitat el grup podrà iniciar-se al Surf i l'Skate, fer una sortida amb paddle surf o explorar el Massís del Montgrí. És una manera perfecta de practicar esport al Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter.

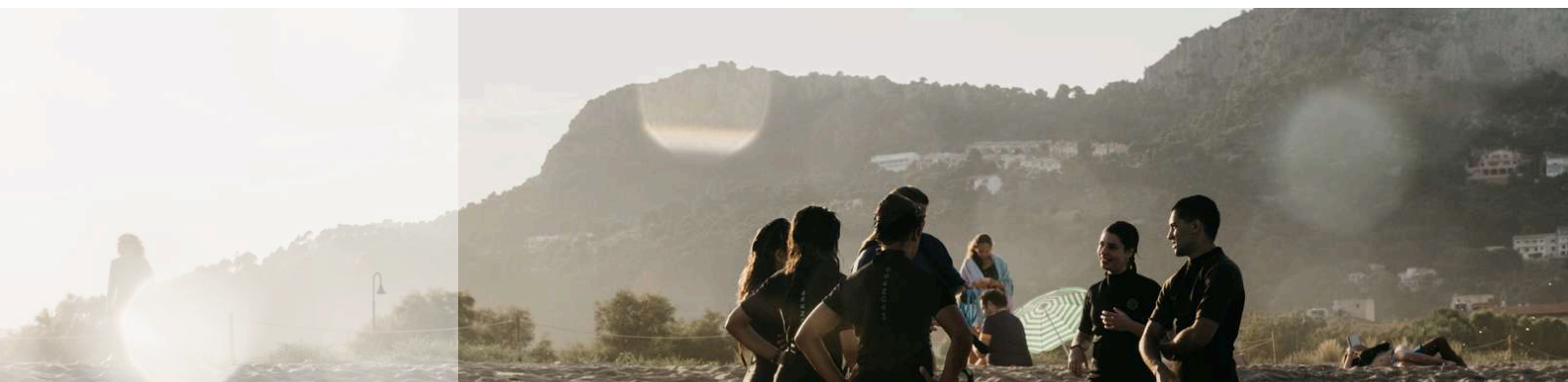
Per a aquesta proposta es plantegen unes activitats concretes. En cas de voler fer un canvi, treure o afegir activitats, poseu-vos en contacte amb nosaltres per rebre una proposta concreta.



PACKS

PACK	PREU
4 hores: Surf + SUP + Skate + Balance	29 €
3 hores: Surf + SUP + Skate	25 €
2 hores: Surf i /o SUP	20 €
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, formació en assignatures d'activitats aquàtiques en el cas de cicles formatius o simplement per grups que vulguin uns dies inoblidables a l'Estartit.

Adaptarem les activitats escollides per cada centre al temps del que disposi.



PACKS ACTIVITATS

No inclou allotjament ni monitoratge 24h

LOGÍSTICA I ACTIVITATS		PREU
3 DIES + 2 Nits	3 Matins + 3 Tardes + 2 Nits <i>SURF, SUP, SNORKEL, BALANCE, COASTERING, ORIENTACIÓ, SKATE, JOCS PLATJA</i> 12h (6h Activ aquàtiques i 6h Activitats Terrestres)	119 €
	3 Matins + 2 Tardes + 2 Nits <i>SURF, SUP, SNORKEL, ORIENTACIÓ, SKATE, JOCS PLATJA, BALANCE, COASTERING</i> 10h (6h Activ aquàtiques i 4h Activitats Terrestres)	99 €
	2 Matins + 2 Tardes + 2 Nits <i>SURF, SUP, SNORKEL, ORIENTACIÓ, SKATE, BALANCE, COASTERING</i> 8h (4h Activ aquàtiques i 4h Activitats Terrestres)	79 €
2 DIES + 1 Nit	2 Matins + 1 Tardes + 1 Nit <i>SURF, SUP, ORIENTACIÓ, SKATE, BALANCE, JOCS PLATJA</i> 6h (3h Activ aquàtiques i 3h Activitats Terrestres)	59 €
	1 Matins + 1 Nit + 1 Tarda <i>SURF, SUP, BALANCE, SKATE</i> 4h (2h Activ aquàtiques i 2h Activitats Terrestres)	39 €

La sessió de matí i/o tarda tenen una durada de 2 hores i poden estar compostes per 1 o 2 activitats en funció del pack

Joc de nit: 11€

Escalada Extra 15€

Monitoratge 24h: 18€/dia



HOTELS

ALLOTJAMENTS	PREU dia
Hotel Flamingo. 1 Pensió Completa. Cada 10 alumnes 1 adult gratuït - Dinar Extra 10€	37€
Hotel Nereida. 1 Pensió Completa. Cada 15 alumnes 1 adult gratuït - Dinar Extra 15€	50€
Hotel Panorama. 1 Pensió Completa. Cada 25 alumnes 1 adult gratuït - Dinar Extra 18€	67,5 €
Un cop acceptat l'hotel us passarà una proforma detallada amb l'import total a pagar. A aquest s'hi haurà d'aplicar la taxa turística pertinent i els extres i suplementes que hi puguï haver per habitacions individuals. En el cas de preus en temporades posteriors s'haurà de veure el preu actualitzat.	





CÀMPING CASTELL MONTGRÍ

CONCEPTES

PREU dia

Dietes - Pensió completa

Cada 25 alumnes - 1 adult gratuït - Dinar Extra 12€

Pensió completa

23,5€

Bungalow Cada 5/6 alumnes

Temporada baixa de 12 al 28 de maig

Temporada mitja del 29 de maig al 4 de juny

Temp Baixa / Mitja

75/100€

Tenda Gran 5/6 alumnes

Temporada baixa de 12 al 28 de maig

Temporada mitja del 29 de maig al 4 de juny

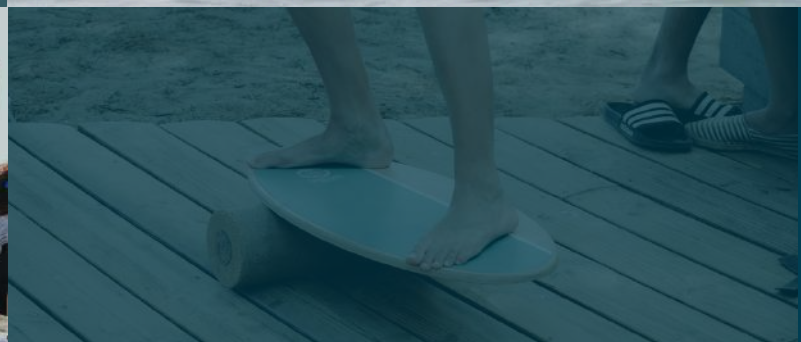
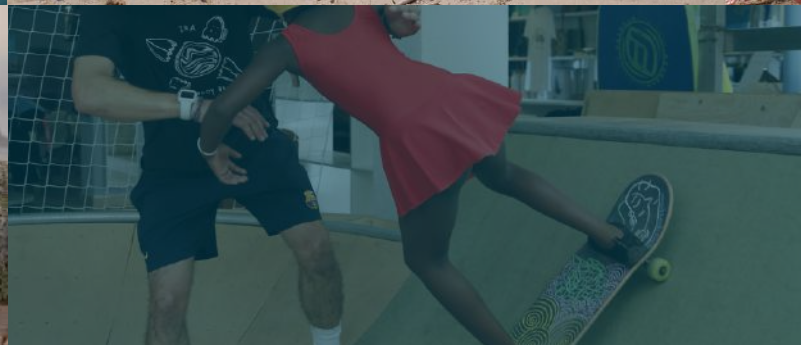
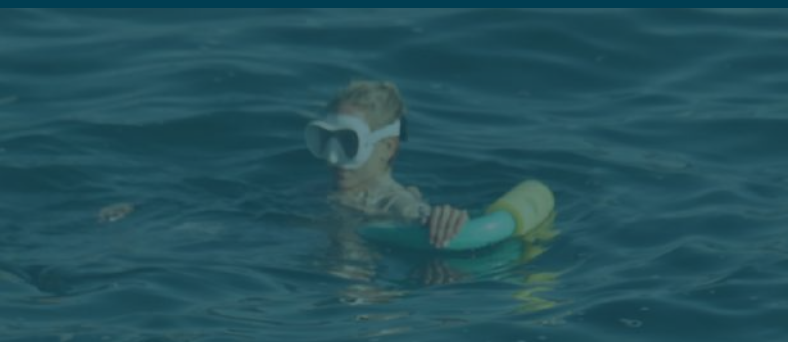
Temp Baixa / Mitja

65/88€

Un cop acceptat el càmping us passarà la proforma del total de bungalows i tendes que necessiteu. El preu estimat per alumne és de **48€** dia pensió completa, sense incloure el professorat



2 DESCRIPCIÓ DE LES 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.



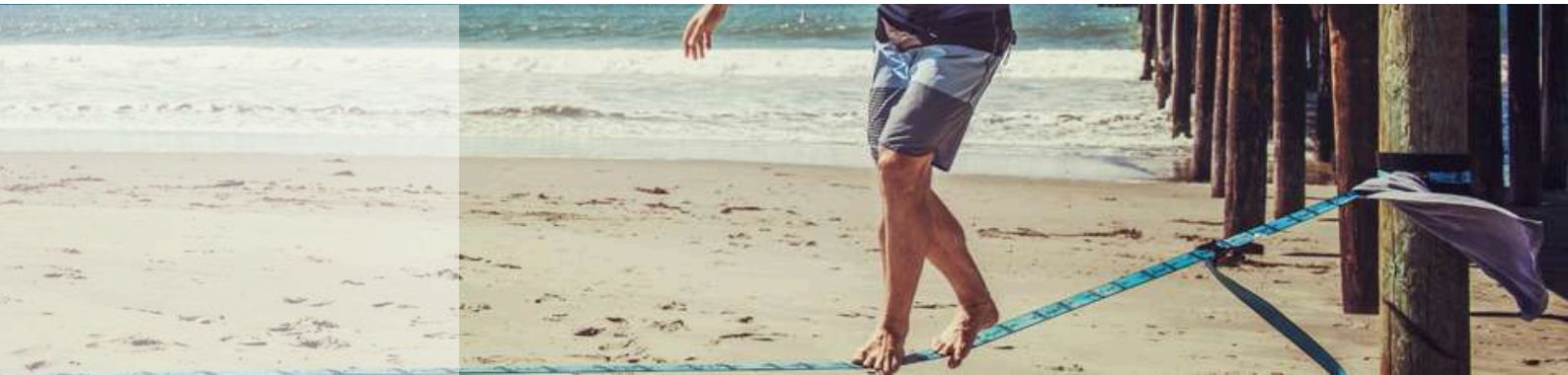
SKATE

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.



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...



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.



COASTERING

Us imagineu una activitat que consisteixi en desplaçar-se per diferents medis i que requereixi de tècniques molt diferents com l'escalada, ràppel, salts, natació...?

El Coastering o Coasteering s'anomena per primera vegada al 1973 a un llibre d'escalada, i es va popularitzar molt durant la dècada dels 90.

És una activitat híbrida molt completa que consisteix a anar resseguint la costa i els seus accidents geogràfics, tot superant els obstacles que es puguin presentar. Haurem de caminar, nedar, escalar i saltar a l'aigua.

A la zona de la Costa Brava hi trobem el medi ideal per a la pràctica d'aquest esport, ja que hi tenim penya-segats, barrancs, bona roca calcària i cales amb aigua turquesa.



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.

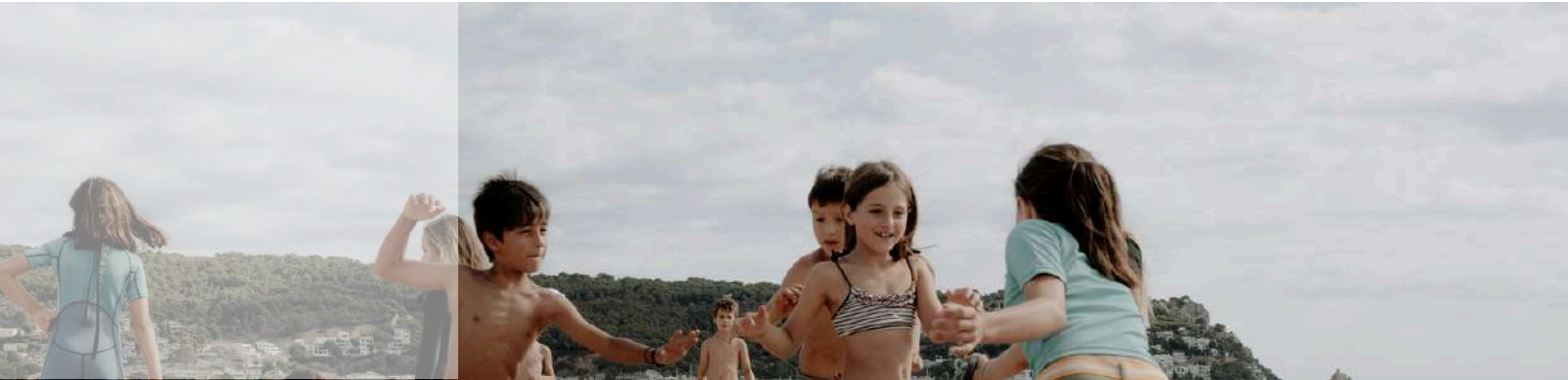


JOCS AL MAR

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.



JOCs COOPERATIUS PLATJA

Dinamització de l'espai platja per els alumnes de cada grup.

Amb diverses estacions de jocs platja com el Volei Platja, acrosport, curses de sacs, etc.

La dinamització del grup com a concepte de “Teambuilding” per millorar la cohesió i la col·laboració, estrènyer lligams entre alumnes.

La platja i la sorra sempre ofereixen aquesta predisposició natural al joc i a la diversió, a córrer, a revolcar-se. Ho aprofitarem per fer dinàmiques amb les que gaudeixin tinguin l'edat que tinguin.



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.



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.



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.



ESCALADA

La costa del Montgrí està plena de pedra calcària ideal per a l'escalada. Cada zona adaptada a tots els nivells ens permetrà aprendre la base i aprofundir amb aquest esport.

L'escalada és molt més que un esport: és una manera de superar-se, de treballar la força, l'equilibri i la concentració, alhora que descobreixes paisatges espectaculars des d'una altra perspectiva. A més, la seva pràctica reforça capacitats que després es traslladen directament al surf: la coordinació, la gestió emocional i la resistència física.

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



ACTIVITATS NOCTURNES

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



3 INFORMACIONS IMPORTANTES





ACTIVITATS

Les activitats es realitzen i s'organitzen en funció del nombre d'alumnes / grups i demanda de cada centre. Totes les activitats de cada pack estan incloses en el preu. En el cas de voler afegir o treure alguna de les activitats aquestes poden tenir un sobrecost. És el cas de l'escalada que tindrà un cost extra de 15€.

S'adaptaran les activitats si les condicions meteorològiques no són favorables per optimitzar la pràctica. Us detallarem els possibles canvis de cada activitat en el contracte que se us enviarà.

ALLOTJAMENT

L'allotjament de les convivències es realitzen directament amb cada empresa. Nosaltres fem d'intermediaris buscant les millors opcions per el centre sense cap interès econòmic. Cada centre podrà escollir si vol un hotel o càmping amb règim de pensió completa, sempre que hi hagi disponibilitat. Farà les transferències directament amb ells. L'allotjament gratuït per professors també dependrà de cada allotjament.



ADAPTACIONS

La totalitat de les activitats proposades estan directament relacionades amb les condicions meteorològiques i aquestes són impossibles de preveure en el moment de la reserva.

Des d'Agroruralsurf ens comprometem a fer tot el possible per fer les activitats contractades amb tanta rigorositat com es pugui.

No obstant, és probable que ens trobem amb l'escenari en què la meteorologia ens impedeix la realització d'alguna de les activitats.

En cas que això passi, aquestes seràn les modificacions que es faran sobre les activitats per assegurar el bon funcionament i la seguretat de tot el grup.

	Onades	Masa vent	No visibilitat	Molta calma	Pluja
SUP	Surf	Aigües obertes			
Surf		Aigües obertes		SUP	
Snorkeling	A.O./Surf	Aigües obertes	Apnea		
Aigües obertes					
Skateboard					Indoor +balance



PAGAMENT

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 d'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 es fa una setmana abans.



www.agroruralsurf.com



agroruralsurf@gmail.com



660895260

c/ Salines 16 Estartit



@agroruralsurf



@agroruralsurf

Agro Rural Surf