



AE FS ARRELS
c/ Can Ros 2-4
685 999 263
ae fs.arrels@gmail.com
www.ae fsarrels.cat

ENTRENAMENTS GRUP DISSABTES 25/26

L'Associació Esportiva Futbol Sala Arrels ofereix un paquet d'entrenaments de patinatge artístic que es faran alguns dissabtes fins al mes de maig.

Objectiu

Reforçar, millorar i perfeccionar el treball realitzat en els entrenaments regulars de manera més personalitzada per obtenir el màxim rendiment de cada participant.

A qui va dirigit

A patinadors i patinadores dels grups Intermig 1, Intermig 2, Intermig 3, Avançat 1, Avançat 2 i Perfeccionament.

Organització i dinàmica dels entrenaments

Es farà 1 hora de treball físic i 1 hora de treball amb patins. Segons el número i el nivell de persones inscrites, es dividiran en grups amb l'objectiu d'optimitzar el treball.

Grup	1a hora	2a hora
1	Patins	Preparació física
2	Preparació física	Patins

Preparació física: flexibilitat, físic, salts sense patins i treball amb spinner

Patins: salts, piruetes, figures i transicions

Calendari

Data	Hora	Ubicació
22 de novembre	de 11 a 13 hores	IES Príncep de Viana - Pegaso
29 de novembre	Grup 1: de 16 a 18 hores Grup 2: de 17 a 19 hores	Pista AE FS Arrels (Tennis Meridiana)
13 de desembre	de 12 a 14 hores	IES Príncep de Viana - Pegaso
20 de desembre	de 11 a 13 hores	IES Príncep de Viana - Pegaso
10 de gener	de 11 a 13 hores	IES Príncep de Viana - Pegaso

IES Príncep de Viana - Pegaso: c/ Torroella de Montgrí 6

Pista AE FS Arrels (Tennis Meridiana): c/ Can Ros 26



AE FS ARRELS

c/ Can Ros 2-4

685 999 263

ae fs.arrels@gmail.com

www.ae fsarrels.cat

Fins a mitjan mes de gener no coneixerem els dies ni els horaris dels entrenaments de les següents sessions. Es comunicaran les dates i els horaris al més aviat possible.

Durant el mes de juny es recuperaran, si cal, les sessions d'entrenament que s'hagin hagut de suspendre per les condicions meteorològiques.

Preu

Fase	Preu total
Tota la temporada	105 euros

Inscripció

Podeu fer la inscripció en [aquest enllaç](#).

Trobareu l'activitat a l'opció AE FS Arrels - Patinatge artístic Grup dissabte

Data límit: divendres 21 de novembre de 2025

No es permetran inscripcions un cop començada l'activitat.

IMPORTANT! Cal un **mínim de 10 persones inscrites** per dur a terme l'activitat. Per tal de garantir la qualitat de l'activitat, **el màxim és de 24 persones inscrites**.

NOMÉS en cas que NO ES FACI l'activitat ens posarem en contacte amb vosaltres.

Vestimenta i material

Els patinadors i les patinadores han de vestir amb roba còmoda i ajustada per poder patinar de manera adequada. Cal que vesteixin la samarreta d'entrenament. A més, han de dur els cabells recollits.

És recomanable que cada patinador/a porti un *spinner*.

Normativa

Les famílies **NO PODEN entrar a la instal·lació esportiva** en cap moment. L'entrenadora recollirà les patinadores i patinadors a la porta del recinte, a l'inici de l'entrenament; quan acabin, l'entrenadora farà l'entrega a les famílies, que esperaran a la porta del carrer.