



Colegios **RC**
España

CATÁLOGO DE **EXTRAESCOLARES**

THE POWER OF BEING **ACTIVE**



BIENVENIDA Y NORMAS GENERALES

Queridas familias:

A continuación, os damos a conocer la oferta de actividades extraescolares que ofrece el colegio para el curso 2025-26. Esperamos que sea una gran temporada para los alumnos. Es una gran oportunidad para seguir creciendo en su formación integral.

IMPORTANTE: A continuación, os presentamos una serie de puntos a tener en cuenta antes de hacer la inscripción:

1. Cada actividad extraescolar tendrá un mínimo de inscritos necesario para poder realizarse. En caso de no llegar al mismo, se avisará y se dará la posibilidad de cambiar por otra actividad. De ahí la importancia de cumplir los plazos de inscripción.
2. Las plazas disponibles en cada actividad se irán cubriendo por orden de inscripción, pudiendo quedarse alumnos sin poder optar a las mismas. En algunas actividades se respetará la reserva hecha en junio, se tendrá en cuenta la continuidad de alumnos inscritos en temporadas anteriores siempre y cuando hayan hecho la reserva de plaza en junio en las actividades que se hayan ofrecido.
3. Para sacar el máximo rendimiento a cada actividad, las inscripciones y permanencia serán trimestrales. A excepción de la actividad de natación, la cual podrá ser mensual. Para realizar altas, bajas o cambios de actividad el resto del año os iremos informando de las fechas de solicitud, y se realizarán enviando un correo a extraescolares@highlandslosfresnos.es siempre poniendo en copia a administracion@highlandslosfresnos.es. A excepción de la Escuela de natación Menudos Delfines, que se realizará directamente a través de los contactos directos de cada proveedor. No se aceptará ningún otro proceder (por teléfono, entrenadores, profesores, etc.) como válido.
4. La mayoría de las actividades comenzarán el 1 de octubre y finalizarán el último día lectivo. En el caso de la de la escuela de natación ,pádel y voleibol, las clases comenzarán el día 8 de septiembre.
5. En todas las actividades no serán recuperables los días festivos y no lectivos. Podéis comprobar los días en el calendario lectivo y así valorar la realización de la inscripción. Tampoco se realizarán extraescolares los días en los que la jornada lectiva finalice a las 14:00h.En el caso de que las actividades tengan horario de medio día y los alumnos tengan una salida cultural, tampoco podrá ser recuperable.
6. **IMPORTANTE:** Antes de realizar la inscripción os rogamos que las actividades elegidas no coincidan en horario con otras.
7. Algunas actividades son independientes de la gestión del colegio. Si están interesados en la realización de alguna de esas actividades, tendrán que ponerse en contacto con las empresas gestoras. Tenéis todos los contactos en el apartado de cada actividad.
8. La fecha límite de inscripción será el 22 de septiembre de 2025.
9. Cuando finalice el periodo de inscripción, recibiréis más información sobre el material necesario según la actividad en la que estén inscritos vuestros hijos.
10. El colegio, podrá realizar alguna modificación de horario si fuese necesario.

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

Las inscripciones, se realizarán de diferente manera dependiendo de la actividad. **Algunas se realizarán a través de la plataforma ALEXIA y otras, a través de los proveedores directamente.** A continuación, os detallamos la manera de realizarlo.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN hasta el 22 de Septiembre de 2025.

ALEXIA

A través de esta plataforma podréis realizar la inscripción de las siguientes actividades:

- Mini fútbol
- Fútbol
- Voleibol
- Gimnasia Rítmica Escuela
- Ajedrez
- Judo
- Estudio vigilado de Mañana
- Estudio Vigilado de Tarde
- Guitarra grupal

Antes de realizar la inscripción **es importante disponer de las claves de acceso.** A través de la página de inicio de ALEXIA hacer clic en el apartado Extraescolares - Ver todas. (!importante: hacer clic en ver todas!)



Seleccionar el perfil del alumno en la barra superior, marcar la actividad deseada y hacer clic en "Solicitar", botón situado en la parte superior izquierda. Una vez solicitado, no se recibirá confirmación de inscripción. Podréis comprobar si se ha completado la inscripción accediendo al perfil de vuestro hijo y comprobando si aparece la inscripción como solicitada o matriculada.

Dependiendo de la edad del alumno, se mostrarán únicamente las actividades a las que tiene acceso.

PROVEEDORES

La inscripción de las siguientes actividades se realizará directamente a través de sus proveedores:

- **ACTIVIDADES ACUÁTICAS:** La inscripción se realiza a través del correo electrónico fresnos@menudosdelfines.com o bien, rellenando [este formulario](#) de inscripción que encontraréis en la página web www.menudosdelfines.com
- **PIANO INDIVIDUAL, PIANO DUAL Y GUITARRA GRUPAL:** La solicitud de plaza de la actividad se realizará rellenando el [siguiente formulario](#), e indicando nombre, apellidos, curso del alumno, días disponibles para realizar la actividad, instrumento deseado y franja horaria (mediodía/tarde). Para más información, podéis consultarla web www.ethea.es
- **LUNARES BLANCOS:** La inscripción a las actividades de Danza clásica, Danza Moderna, Flamenco y Sevillanas se realizará a través de [este formulario](#). Para más información, podéis consulta la web o a través del correo electrónico lunaresblancoshighlands@gmail.com
- **SOCIOSPORT:** Actividad de Pádel, entrenamientos personales, multideporte y alquiler de espacios a través del correo electrónico websociosports@gmail.com. Los entrenamientos personales se pueden reservar a través de academyadse@gmail.com y websociosports@gmail.com.



Colegios RC
España



CLUB DEPORTIVO HIGHLANDS LOS FRESNOS

En nuestro Club Deportivo HSLF, nuestros alumnos adquieren los aspectos técnicos y tácticos de cada uno de los deportes elegidos a través de una formación deportiva basada en el Plan de Virtudes implantado en el colegio. Gracias a la gran cualificación de nuestro equipo de profesionales, la creación de un ambiente saludable y la combinación de deporte y formación convierten al Club Deportivo HSLF en el proyecto deportivo perfecto para el crecimiento personal de cada alumno.

ESCUELA DE FUTBOL

Actividad cuyo objetivo es ir adquiriendo desde edades tempranas conocimientos propios del Fútbol a través de: juegos de habilidad, destreza, coordinación en las primeras edades y entrenamientos específicos en edades superiores. Irán desarrollando el conocimiento de las diversas técnicas, reglas y aspectos tácticos de este deporte. Además, trabajarán otras habilidades motrices básicas y específicas, que ayudarán a los jugadores a mejorar su forma física, afectando también de manera muy positiva al área cognitiva, social y actitudinal.

Nuestros alumnos, desde categoría Prebenjamín, tendrán la opción de inscribirse en ligas adaptadas a su edad.

COMPETICIONES

- Ofrecemos dos modalidades de inscripción: sí competición o no competición.
- Nuestros equipos juegan en ligas municipales.
- Los alumnos/as que se inscriban a la opción de NO COMPETICIÓN y deseen competir posteriormente, no tienen garantizada la plaza en el equipo.
- Los alumnos que elijan la modalidad de SI COMPETICIÓN, deberán cumplir las siguientes condiciones:

1. Si son alumnos nuevos o entran con la temporada ya comenzada, podrán ser convocados a realizar pruebas de nivel o esperar a que se configure equipo nuevo si está completo el de su categoría, teniendo que quedarse en la opción de entrenamiento hasta que salga equipo.

2. Deberán cumplirse una serie de puntos en la normativa de competición:

- Compromiso a la asistencia a los partidos.
- Compromiso a traer la ropa indicada a los entrenamientos
- Compromiso a avisar de la no asistencia al entrenamiento y/o partido con suficiente antelación

3. Los entrenadores os informarán de aspectos prácticos en cuanto nos informen las diferentes entidades a la que nos inscribamos. Se creará un chat de whatsapp con los padres de los alumnos de competición.

4. Los alumnos nuevos en la actividad inscritos en SI COMPETICIÓN, comprarán la equipación oficial solicitándola a través del correo extraescolares@highlandslosfresnos.es indicando talla y número de jugador. Su precio será de 50€ y se cargará en el recibo mensual.

*La actividad se realizará al aire libre, por lo cual si la meteorología no lo permite se intentará suplantar la sesión de entrenamiento convencional por una sesión de carácter teórico, táctico o físico.

**INSCRIPCIÓN
ALEXIA**

EQUIPACIÓN

50€

INFANTIL

2 DÍAS: 45€

PRIMARIA

ENTRENAMIENTO: 47€
ENTRENAMIENTO + COMPETICIÓN:
47€ + 100€ (Prorrateado en 2 cuotas de 50€)

SECUNDARIA

ENTRENAMIENTO: 47€
ENTRENAMIENTO + COMPETICIÓN:
47€ + 100€ (Prorrateado en 2 cuotas de 50€)

** En caso de baja en alumnos de competición la cuota de 100€ se cobrará íntegra.

ESCUELA DE VOLEIBOL

Nuestras jugadoras, irán desarrollando el conocimiento de las diversas técnicas, reglas y aspectos tácticos de este deporte. Además, trabajarán otras habilidades motrices básicas y específicas, que les ayudará a mejorar su forma física, afectando también de manera muy positiva al área cognitiva, social y actitudinal.

Nuestras alumnas, desde categoría Benjamín tendrán la opción de inscribirse en ligas adaptadas a su edad.

COMPETICIONES

- Ofrecemos dos modalidades: sí competición o no competición.
- Los alumnos que se inscriban a la opción de NO COMPETICIÓN y deseen competir posteriormente, no tienen garantizada la plaza en el equipo.
- NOVEDAD: A partir de la categoría Infantil habrá equipos que participen en liga municipal y en liga federada. Las jugadoras del equipo federado serán seleccionadas por el equipo de entrenadores del Club. El resto seguirá compitiendo en la liga municipal.
- Los alumnos que elijan la modalidad de SI COMPETICIÓN para que la actividad sea totalmente formativa, deben tener en cuenta que:

*Si son alumnos nuevos, podrán ser convocados a realizar pruebas de nivel o esperar a que se configure equipo nuevo si está completo el de su categoría, teniendo que quedarse en la opción de entrenamiento hasta que salga equipo.

*Deberán cumplirse una serie de puntos en la normativa de competición:

- Compromiso a la asistencia a los partidos.
- Compromiso a traer la ropa indicada a los entrenamientos
- Compromiso a avisar de la no asistencia al entrenamiento y/o partido con suficiente antelación

* Los entrenadores os informarán de aspectos prácticos en cuanto nos informen las diferentes entidades a la que nos inscribamos. Se creará un chat de whatsapp con los padres de los alumnos de competición.

* Los alumnos nuevos en la actividad inscritos en SI COMPETICIÓN, podrán comprar la equipación oficial solicitándola a través del correo extraescolares@highlandslosfresnos.es indicando talla y número de jugador. Su precio es de 50€ y se cobrará por correo mensual.

Categoría Benjamín:
3º y 4º de Primaria

Categoría Alevín
5º y 6º de Primaria

Categoría Infantil
1º y 2º de ESO

Categoría Cadete
3º y 4º de ESO

Categoría Juvenil
Bachillerato

Categoría Senior
Alumn@s

**INSCRIPCIÓN
ALEXIA**

EQUIPACIÓN

50€

PRIMARIA

ENTRENAMIENTO + COMPETICIÓN:
44€ + 100 (Prorrateado en 2 cuotas de 50€)
132 euros Trimestral

SECUNDARIA

ENTRENAMIENTO: 46€
ENTRENAMIENTO + COMPETICIÓN:
46€ + 100 (Prorrateado en 2 cuotas de 50€)
INTENSIVO (1h30) + COMPETICIÓN: 65€ +
100 (Prorrateado en 2 cuotas de 50€)
138 euros Trimestral

SECUNDARIA

EQUIPO FEDERADO

CUOTA FEDERACIÓN: 125€
CUOTA TRIMESTRAL: 225€
CUOTA COMEPTICIÓN: 100€
(Prorrateado en 2 cuotas de 50€)

*El horario de Secundaria está sujeto a cambios en función de las alumnas inscritas. Puede haber cambio de día.

** En caso de baja en alumnos de competición la cuota de 100€ se cobrará íntegra.

ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA

Disciplina deportiva cuyo objetivo,es ir adquiriendo desde edades tempranas, conocimientos propios de este deporte, principalmente, coordinación, expresión y sentido del ritmo. Se trabajará a través de entrenamientos progresivos. Este deporte ayuda a la adquisición de habilidades y capacidades físicas propias del mismo Trabajarán otras habilidades motrices básicas y específicas, que ayudarán a las gimnastas a mejorar su forma física, afectando también de manera muy positiva al área cognitiva, social y actitudinal.

Nuestras alumnas podrán disfrutar de ella desde los 4 años y tendrán oportunidad de participar en exhibiciones o competiciones según el nivel. Las alumnas de competición optarán por la modalidad individual y/o conjunto cuando la entrenadora considere que están preparadas para ello. El trabajo irá en progresión con la finalidad de llegar a ejecutar de manera precisa: saltos, giros, ondas, acrobacias, pasos rítmicos y control de cada aparato según la edad que corresponda (cuerda, pelota, aro ,cinta y mazas).

Objetivos:

- Desarrollar la capacidad expresiva y estética de este deporte en las alumnas.
- Adquirir y mejorar las capacidades físicas básicas, flexibilidad, velocidad ,fuerza y resistencia.
- Adquirir habilidades motrices específicas: esquema corporal,coordinación general, coordinación espacio-temporal y manejo de objetos o móviles.
- Trabajar la expresión y la emoción.
- Adquirir hábitos saludables e higiene postural. Importante para un desarrollo corporal armonioso.
- Aceptar normas y límites para el buen desarrollo del entrenamiento y de la ejecución del ejercicio.
- Interiorizar valores como el respeto, la disciplina, el esfuerzo y el respeto a los demás.

Desde Jirafas
hasta Bachillerato

**INSCRIPCIÓN
ALEXIA**

ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA: **47€ /mes**
*GIMNASIA RÍTMICA COMPETICIÓN: **72€ /mes**
CUOTA COMPETICIÓN: **50€**

*La Gimnasia Rítmica de Competición son entrenamientos de 2 horas de duración. Será la entrenadora la encargada de seleccionar a las niñas, ya inscritas en la Escuela, a esta modalidad. Por tanto no habrá opción de inscribirse por Alexia. La entrenadora avisará directamente. a la familia.

ESCUELA DE AJEDREZ

en colaboración con
AJEDREZ LAS DOS TORRES

La escuela de ajedrez Las dos Torres, se encarga de que nuestros alumnos aprendan a jugar al ajedrez . Este deporte, que reporta beneficios claramente visibles en el proceso educativo del alumno, fomentando en él el hábito de estudio y de lectura, además de desarrollar 23 aspectos esenciales en la educación y formación de los alumnos:

Desarrollo intelectual	Imaginación
Concentración	Creatividad
Memoria	Paciencia
Razonamiento lógico	Disciplina
Pensamiento científico	Tenacidad
Autocrítica	Atención a varias cosas a la vez
Responsabilidad personal	Cálculo de riesgos
Motivación	Deportividad
Autoestima	Cumplimiento de las reglas
Planificación	Respeto al adversario
Previsión de consecuencias	Cálculo espacial
Capacidad de cálculo	

El objetivo primordial es conseguir que sus hijos disfruten aprendiendo ajedrez, algo más que un juego.

Entre las actividades previstas destaca la realización de un torneo interno (durante el horario de clase) con todos los alumnos que estén inscritos, de tal forma que al finalizar dicho curso se entregarán trofeos para los primeros clasificados y una medalla de ajedrez para todos los participantes. También se celebrará el "VI Torneo de Ajedrez Highlands School Los Fresnos", al que todos están invitados.

Además Ajedrez Las Dos Torres celebra varios torneos gratuitos en los que también podrán participar los padres y demás familiares. Mas información en www.ajedrezlasdostorres.es o a través del correo ajedrezlasdostorres@gmail.com

ESCUELA DE AJEDREZ:
34€ /Mensual
102€ /Trimestre

**INSCRIPCIÓN
ALEXIA**

ESCUELA DE JUDO

en colaboración con
JUDO CLUB RIVAS

Como cada curso, el Club Rivas de Judo, encabezado por Paco Lorenzo , como director deportivo,(Cinturón Negro 8 Dan Blanco-Rojo, Diploma Olímpico Barcelona 92 y Campeón del Mundo Master 2019). y Pilar Nieto Páez como entrenadora(Cinturón Negro 6 Dan Blanco-Rojo) ,nos ofrece la posibilidad de que nuestros alumnos se formen en una disciplina deportiva de defensa que desarrolla cualidades físicas, y facilita el desarrollo del autocontrol, la cooperación, el respeto al contrincante y a las normas. Adquirirán técnicas de juegos-judo (para los más pequeños) y técnicas judo de entrenamiento y competición para los más mayores. Podrán participar en exhibiciones, campeonatos municipales, autonómicos y nacionales Para que los alumnos puedan acceder al cinturón negro, deberán ir pasando de Grados-Kyus (cinturones) . Para ello deberán tramitar una licencia federativa, la cual además les cubre de lesiones deportivas.

OBJETIVOS:

- Perfeccionar lo aprendido hasta ahora en su etapa de infantil.
- Desarrollar la lateralidad y el equilibrio, es importante que el alumno haga judo por la derecha como por la izquierda y trabaje con un solo punto de apoyo.
- Incrementar el número de técnicas en suelo y en pie.
- Incluir formas de trabajo específicas de judo suelo, (volteos, giros etc) desde distintas posiciones.
- Unir el judo pie con el judo suelo (en la primera etapa) y pie con pie (en la segunda etapa).
- Ampliar el vocabulario, especialmente el usado en competiciones.
- Al igual que en la etapa anterior el alumno realizará una prueba/examen para pasar de grado

Además del Judo, los alumnos de Secundaria inscritos en esta actividad, trabajarán técnicas de defensa personal, preparación física específica , recuperación de lesiones e higiene postural . Para más información: nietopili@gmail.com

Desde Jirafas

**INSCRIPCIÓN
ALEXIA**

ESCUELA DE JUDO: 50€
150 €/ Trimestre

ESCUELA DE NATACIÓN

en colaboración con
MENUDOS DELFINES

La natación es una de las disciplinas deportivas más completa, cuyos beneficios en edades escolares contribuyen al desarrollo integral del alumno. Tiene grandes beneficios en la adquisición de mejores patrones de movimiento, así como de control corporal, tanto dentro como fuera del agua. Sin duda, la natación es un deporte que aporta beneficios a corto, medio y largo plazo.

Objetivos:

- Mejorar a nivel psicomotor en etapas tempranas.
- Perfeccionar la habilidad social a través del trabajo en grupo.
- Contribuir al desarrollo muscular.
- Familiarizar al alumno con el medio acuático, perdiendo el miedo inicial.
- Aprender y perfeccionar estilos básicos y avanzados.
- Desarrollar la flotación decúbito dorsal y ventral.
- Experimentar y desarrollar habilidades acuáticas de natación.
- Fomentar el gusto por la natación y la piscina en los alumnos influyendo de manera directa en patrones básicos y avanzados del alumno.
- Comprender e integrar las normas de la natación y del uso de las piscinas.
- Buscar autonomía del alumno en el medio acuático.

Las clases se iniciarán el 9 de septiembre y las inscripciones se realizan a través del formulario.

La escuela de natación Menudos Delfines, ofrece diferentes modalidades de actividades acuáticas. Podéis consultar más información en su web.

- NATACIÓN
- MATRONATACIÓN
- AQUAEROBIC
- NATACIÓN TERAPEÚTICA PARA TRATAMIENTO DE LESIONES
- NATACIÓN SINCRONIZADA

NADO LBRE

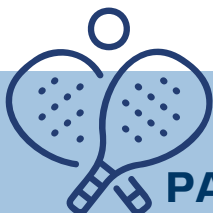
NADO MADRE/HIJO (Podrás nadar mientras vuestro hijo está en su clase)

Desde los 4 meses hasta
Bachillerato

**INSCRIPCIÓN
FORMULARIO**

ACTIVIDADES SOCIOSPORTS

Empresa colaboradora que gestiona otras actividades extraescolares



PADEL

**MÁS INFO Y
PRECIOS AQUÍ**



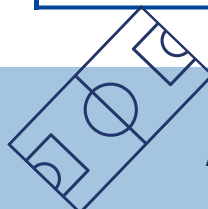
**MULTI
DEPORTE**

**45€/MES
websociosports@gmail.com
614264390**



**ENTRENAMIENTOS
PERSONALES**

**MÁS INFO Y
PRECIOS AQUÍ**



**ALQUILER DE
ESPACIOS**

**websociosports@gmail.com
614264390**

A group of students in school uniforms are participating in an outdoor art activity. They are standing on a grassy field, with a wooden easel in the center. One student is painting a blue abstract design on a canvas. Another student is holding a paint palette. In the background, there is a fence, trees, and a tall stadium light pole under a cloudy sky.

ACTIVIDADES CULTURALES

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Gracias a un amplio catálogo de actividades culturales, los alumnos tienen la posibilidad de seguir creciendo en su desarrollo emocional e intelectual, fomentado la curiosidad y la creatividad.

ESTUDIO VIGILADO

Se ofrece la posibilidad de que los alumnos, a partir de 3º de Primaria, puedan permanecer en el centro bajo la supervisión de un profesor estudiando o realizando tareas. No se permitirá ninguna otra actividad que no sea esa.

HORARIO:

- 8:00 a 8:50h

ESTUDIO VIGILADO: **47€**

ESTUDIO VIGILADO

Se ofrece la posibilidad de que los alumnos, a partir de 3º de Primaria, puedan permanecer en el centro bajo la supervisión de un profesor estudiando o realizando tareas. No se permitirá ninguna otra actividad que no sea esa.

HORARIO:

- 17:00 a 18:00h

ESTUDIO VIGILADO: **47€**

INSCRIPCIÓN

ESCUELA DE MÚSICA

La música es lenguaje, arte y cultura. Desde esta visión integradora, y conscientes de la importancia que estos primeros pasos tendrán en su formación artística y personal, nuestro programa curricular ofrece una formación musical e instrumental adaptada a la edad, al nivel y a la evolución de las capacidades de nuestros alumnos también la preparación de acceso al conservatorio a quienes opten por la realización de una formación reglada o estudios profesionales.

La escuela de música ofrece una formación musical e instrumental adaptada a la edad, nivel y capacidades del alumno, ofreciendo un módulo formativo en el que se inicia en la interpretación y técnica del instrumento elegido (piano y guitarra). Tendrán prioridad de plaza y elección de día y hora antiguos alumnos. El resto se asignarán por orden de inscripción.

DUENDE MUSICAL: Clases de música de 50' grupales (5 a 12 alumnos) en la cual se busca desarrollar el máximo potencial musical desde edades tempranas y crear un vínculo con la música para toda la vida. En estas clases cantarán, trabajarán la discriminación auditiva, tocarán instrumentos, laminas de percusión...

INSTUMENTO

- **Guitarra GRUPAL** (Sesión 30') - Desde Primaria hasta Bachillerato
- **Piano individual o dual** (Sesión 30') - Desde Castores hasta Bachillerato

Con estos instrumento se desarrollarán técnicas y actividades que permiten a los niños y niñas aprender a tocar dichos instrumentos, desarrollando así capacidades de expresión, sensibilidad, memoria y comunicación, además de fomentar su área más creativa.

INSCRIPCIÓN

PIANO INDIVIDUAL :

77€ /Mes

231 € / Trimestral

PIANO DUAL :

57€ /Mes

177 € / Trimestral

DUENDE MUSICAL:

50€/Mes

150€ / Trimestral

GUIARRA GRUPAL: Min 2 max 5 alumnos.

55€ / Mes

165€ / Trimestral

****Al ser plazas limitadas, se respetará la plaza de alumnos inscritos en el curso anterior.**

DANZA

en colaboración con
LUNARES BLANCOS

Con el **ballet** y el **flamenco**, los alumnos practican habilidades motrices básicas, y utilizan una amplia variedad de música y accesorios que aumentan la autoconciencia, el control y la coordinación.

Las clases, contemplan el desarrollo de cuerpos sanos, fuertes y flexibles, utilizando y salvaguardando la flexibilidad natural del niño para un futuro en la danza y otras actividades físicas. Del mismo modo, también se potencia el desarrollo positivo de sus habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Todo ello en un espacio para la expresión y la creatividad, que le ayude a promover su autoestima y el pensamiento independiente.

*La actividad de danza comprende las dos disciplinas: **ballet y flamenco**. Por lo que no podrán ser actividades independientes.

DANZA CLÁSICA Y FLAMENCO: 52€
156€ / Trimestral

DANZA MODERNA

en colaboración con
LUNARES BLANCOS

Se trata de una modalidad de baile en cuya enseñanza se combinan varios estilos del baile moderno. Es una evolución del baile clásico, utilizando el movimiento del cuerpo como medio de expresión de nuestros propios sentimientos. Se trata de una actividad que requiere una gran energía y que mejora la autoestima y el humor

Los objetivos son que los alumnos puedan aprender los pasos básicos y que se inicien en la motricidad específica del hip-hop; aprendiendo coreografías de una forma divertida.

Los beneficios son múltiples: desarrolla la coordinación del cuerpo, ayuda a sociabilizarse, mejora el ánimo y la autoestima, aumenta la creatividad y permite una mejora de la memoria. Se trata de una disciplina que se impartirá de una forma divertida para que aprendan a la vez que se divierten.

DANZA MODERNA: 37€
111€ / Trimestral

INSCRIPCIÓN

SEVILLANAS ADULTOS

en colaboración con
LUNARES BLANCOS

Aprende las cuatro sevillanas. En estas clases aprenderás y practicarás los cuatro tipos de sevillanas. Conocerás sus ritmos y pasos, sus movimiento y brazos.

A medida que se vaya cogiendo más solturas se irán perfeccionando con pasos más avanzados

SEVILLANAS ADULTO: 37€
111€ / Trimestral

SEVILLANAS EN FAMILIA

en colaboración con
LUNARES BLANCOS

Aprende las cuatro sevillanas en familia. En estas clases aprenderás y practicarás los cuatro tipos de sevillanas con tus hijos. Conocerás sus ritmos y pasos, sus movimiento y brazos.

Dirigido a alumnos a partir de 2º de Primaria con su padre o madre

SEVILLANAS FAMILIA: 37€
111€ /Trimestral

INSCRIPCIÓN

HORARIO INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13:40H	PIANO JIRAFAS Y CASTORES	PIANO JIRAFAS Y CASTORES	PIANO JIRAFAS Y CASTORES	PIANO JIRAFAS Y CASTORES	PIANO JIRAFAS Y CASTORES
14:25H	FÚTBOL JIRAFAS Y CASTORES PIANO JIRAFAS Y CASTORES	GINNASIA RÍTMICA JIRAFAS Y CASTORES PIANO JIRAFAS Y CASTORES DANZA JIRAFAS Y CASTORES JUDO JIRAFAS Y CASTORES **SEVILLANAS ADULTOS 16:00H	FÚTBOL JIRAFAS Y CASTORES PIANO JIRAFAS Y CASTORES	GINNASIA RÍTMICA JIRAFAS Y CASTORES PIANO JIRAFAS Y CASTORES DANZA JIRAFAS Y CASTORES JUDO JIRAFAS Y CASTORES	PIANO JIRAFAS Y CASTORES DUENDE MUSICAL JIRAFAS Y CASTORES
17:00H	NATACIÓN	GINNASIA RÍTMICA COMPETICIÓN NATACIÓN	NATACIÓN	GINNASIA RÍTMICA COMPETICIÓN NATACIÓN	

** El horario de los instrumentos se adaptará personalmente al alumno, respetando sus posibles inscripciones en otra actividad extraescolar.

AVISO IMPORTANTE: Está previsión está sujeta a posibles variaciones, según la demanda existente por cada actividad. Se desarrollarán siempre que haya número suficientes de alumnos por grupo y éste sea homogéneo.

HORARIO PRIMARIA ACTIVIDADES HSLF

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13:40H	PIANO GUITARRA GRUPAL VOLEIBOL (3º y 4º) FÚTBOL (1º Y 2º) BAILE MODERNO (4º, 5º Y 6º)	PIANO GUITARRA GRUPAL (3º, 4º, 5º Y 6º) VOLEIBOL (5º Y 6º) GIMNASIA RÍTMICA (3º, 4º, 5º Y 6º) JUDO (2º,3º,4º, 5º Y 6º) FÚTBOL (5º Y 6º) DANZA (3º A 6º)	PIANO GUITARRA GRUPAL VOLEIBOL (3º y 4º) FÚTBOL (1º Y 2º) BAILE MODERNO (1º, 2º Y 3º)	PIANO GUITARRA GRUPAL VOLEIBOL (5º Y 6º) GIMNASIA RÍTMICA (3º, 4º, 5º Y 6º) JUDO (2º, 3º, 4º, 5º Y 6º) FÚTBOL (5º Y 6º) AJEDREZ (4º,5º Y 6º) DANZA (3º A 6º)	PIANO
14:25H	PIANO GUITARRA GRUPAL DANZA (1º Y 2º)	PIANO GUITARRA GRUPAL FÚTBOL (3º Y 4º) JUDO (1º) GIMNASIA RÍTMICA (1º Y 2º) **SEVILLANAS ADULTOS 16:00H	PIANO GUITARRA GRUPAL DANZA (1º Y 2º)	PIANO GUITARRA GRUPAL FÚTBOL (3º Y 4º) JUDO (1º) GIMNASIA RÍTMICA (1º Y 2º) AJEDREZ (1º,2º Y 3º)	PIANO
17:00H	ACTIVIDADES ACUÁTICA ESTUDIO VIGILADO	GIMNASIA RÍTMICA COMPETICIÓN SEVILLANAS EN FAMILIA ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESTUDIO DIRIGIDO	ACTIVIDADES ACUÁTICA ESTUDIO VIGILADO	GIMNASIA RÍTMICA COMPETICIÓN SEVILLANAS EN FAMILIA ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESTUDIO DIRIGIDO	ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESTUDIO VIGILADO
18:00H	ACTIVIDADES ACUÁTICAS	ACTIVIDADES ACUÁTICAS	ACTIVIDADES ACUÁTICAS	ACTIVIDADES ACUÁTICAS	ACTIVIDADES ACUÁTICAS

HORARIO ESO Y BACH

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13:40H	PIANO GUITARRA GRUPAL	PIANO DANZA CLÁSICA Y FLAMENCO	PIANO GUITARRA GRUPAL	PIANO AJEDREZ	PIANO
14:25H	PIANO GUITARRA GRUPAL	PIANO GUITARRA GRUPAL **SEVILLANAS ADULTOS 16:00H	PIANO GUITARRA DANZA MODERNA	PIANO GUITARRA GRUPAL	PIANO GUITARRA GRUPAL
17:00H	VOLEIBOL (3º, 4º ESO y Bachillerato) VOLEIBOL FEDERADO (3º, 4º ESO y Bachillerato) ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESTUDIO VIGILADO	VOLEIBOL (1º Y 2º ESO) VOLEIBOL FEDERADO (1º Y 2º ESO) GIMNASIA RÍTMICA ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESTUDIO VIGILADO	VOLEIBOL (3º, 4º ESO y Bachillerato) VOLEIBOL FEDERADO (3º, 4º ESO y Bachillerato) ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESTUDIO VIGILADO	VOLEIBOL (1º Y 2º ESO) VOLEIBOL FEDERADO (1º Y 2º ESO) GIMNASIA RÍTMICA ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESTUDIO VIGILADO	ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESTUDIO VIGILADO
18:00H	VOLEIBOL CONT. FEDERADO	GIMNASIA RÍTMICA INDIV. (CONT) VOLEIBOL (CONT. FEDERADO)	VOLEIBOL CONT. FEDERADO	GIMNASIA RÍTMICA INDIV. (CONT) VOLEIBOL (CONT. FEDERADO)	

HIGHLANDS SCHOOL LOS FRESNOS

C/Comunidad Canaria 8

28660 Boadilla del Monte

www.highlandslosfresnos.es