

MOSSOS 46/002/23

◆ Serveis PUNTUALS oferts per OPOSCAT ◆

1 SESSIÓ TIPUS 1: *CIRCUIT*

- > Durada 1h, grups reduïts (3-6 persones)
- > preu 23€
- > Escalfament 10' (dirigit)
- > Arribar 15' abans de l'inici de la sessió.

2 SESSIÓ TIPUS 2: *3 PROVES*

- > Durada 1h i 20', grups reduïts(3-6 persones)
- > preu 23€
- > Escalfament 10' (dirigit)
- > Es dediquen aproximadament:
 - 30' - 35' al circuit
 - 20' - 25' PB
 - 20' - 25' CN
- > Arribar 15' abans de l'inici de la sessió.

!! Descomptes !!

> **Descompte PROGRESSIU:** contractant les sessions d'una en una. Es poden combinar com es vulgui sessions tipus 1 i sessions tipus 2

4a sessió GRATIS

8a sessió GRATIS

11a sessió GRATIS

14a sessió GRATIS...

(Així les 4 primeres sessions surten a 17,25€ la sessió, les 4 següents també, les 3 següents surten a 15,33€, les 3 següents a 15,33€ i així successivament).

Només s'aplica si has fet mínim 4 sessions ABANS del 13 de Gener.

> **Descompte TIPUS PACK:** 6 sessions, preu 90€, **s'ha de contractar i consumir abans del 13 Gener** (aquestes sessions contabilitzen per el descompte tipus 1, per tant la 7ª sessió sortirà a 23€ i la 8ª gratuïta). Pot incloure, si es vol, sessions 1 i 2

Nota: les dues opcions es poden consumir fent sessions als diferents centres Oposcat que hi hagi oberts per a aquesta convocatòria.

Aquest descomptes s'apliquen només durant el procés selectiu 46/002/23.

RECOMANACIÓ 1

Preparar el circuit tècnicament, és un APRENENTATGE, i com a tal, és MOLT MILLOR fer les sessions molt seguides en el temps. (molt millor fer 6h de Circuit en 3 setmanes que no pas en 3 mesos!!)

A Oposcat al treballar en grups reduïts, es repeteix moltíssimes vegades el circuit per parts i sencer. Això fa que l'aprenentatge quedi AUTOMATITZAT, per tant, mesos (o inclús anys) després, repassant-lo uns minuts ja es recorda perfectament.

RECOMANACIÓ 2

Els últims 2-3 anys hem detectat bastants casos d'aspirants (majoritàriament noies) que els passa això:

L'últim mes abans d'examinar-se de les proves físiques, fan 8 sessions de circuit, acaben fent-lo tècnicament MOLT BÉ, però el CRONO ÉS DOLENT!!

Això és perquè hi ha una mancança de preparació física, que lògicament no es pot resoldre en poques setmanes, fan falta varis mesos.

Per tant, SI FAS l'aprenentatge del circuit (entre 4 i 8 sessions) quan queden encara 4-5 mesos per les proves físiques, t'assegures que no et passi això. Si et cal millorar físicament, et quedarà temps per fer-ho.