Graella d'activitats dirigides no incloses a la quota

club natació catalunya

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10.00-11.30	A5	IOGA		IOGA		
19.05-20.35	A5		IOGA		IOGA	
10.30 - 11.30	A4	BJJ (JIU JITSU)		BJJ (JIU JITSU)		
17.15-18.00	A4	TAEKWONDO Aleví 1	TAEKWONDO Aleví 2	TAEKWONDO Aleví 1	TAEKWONDO Aleví 2	TAEKWONDO Adults + juvenils 1
18.00-19.00	A4	TAEKWONDO Infantil-cadet 1	TAEKWONDO Infantil-cadet 2	TAEKWONDO Infantil-cadet 1	TAEKWONDO Infantil-cadet 2	BOXA / KICK
19.00-20.00	A4	TAEKWONDO Adults + juvenils 1	TAEKWONDO Adults + juvenils 2	TAEKWONDO Adults + juvenils 1	TAEKWONDO Adults + juvenils 2	
20.00-21.00	A4	BOXA / KICK	BJJ (JIU JITSU)	BOXA / KICK	BJJ (JIU JITSU)	

Aleví: 4 - 7 anys / Infantils i Cadets: 8-11 anys
Juvenil: 12-17 anys // Adults: +18 anys

Taekwondo: és un sistema precís d'exercicis físics simètrics per la defensa personal a mitja i llarga distància. S'exercita el domini de la ment, l'autocontrol, la coordinació i l'equilibri. Els nens i les nenes adquireixen valors com la disciplina, la cultura de l'esforç i la constància.

Boxa: Esport de contacte basat en la tècnica i la utilització reglamentària de les accions combinades d'atac i de defensa en un joc absolutament net (gens violent).

Jiu Jitsu Brasiler (BJJ): Sistema de defensa personal d'origen japonès on es lluita cos a cos i l'objectiu és reduir l'adversari sense colpejar-lo

Ioga: Doctrina filosòfica hindú que es basa en la combinació de pràctiques ascètiques, de postures físiques, d'exercicis respiratoris i d'un treball de consciència interior per arribar a l'estat de perfecció espiritual gràcies a la relaxació, la meditació i la quietud mental.

Matrícula:
15€

Preu Soci:
Dues classes: 19.75€/mes
Tres classes: 29.30€/mes
Quatre classes: 39.95€/mes

Preu NO Soci:
Dues classes: 39.50€/mes
Tres classes: 55.70€/mes
Quatre classes: 69.70€/mes

***IOGA**

Preu Soci:
19.50€/mes
Preu NO Soci
47.70€/mes
Dues classes a la setmana