

Graella d'activitats dirigides no incloses a la quota

A partir del 2 de gener de 2025



club natació catalunya

ARTS MARCIALS I ESPORTS DE CONTACTE

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).

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.

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10.30h - 12h	A4	BJJ BASIC		BJJ BASIC	
17.15h - 18h	A4	TAEKWONDO Aleví 1	TAEKWONDO Aleví 2	TAEKWONDO Aleví 1	TAEKWONDO Aleví 2
18h - 19h	A4	TAEKWONDO Infantil-cadet 1	TAEKWONDO Infantil-cadet2	TAEKWONDO Infantil-cadet 1	TAEKWONDO Infantil-cadet 2
19h - 20h	A4	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULT 1	TAEKWONDO PREJÚNIORS 1	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULT 1	TAEKWONDO PREJÚNIORS 1
20h - 21.15h	A4	BOXA / KICK JÚNIOR / ADULTS 1	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULTS 2	BOXA / KICK JÚNIOR / ADULTS 1	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULTS 2
DIVENDRES		17.30h	KICK INFANTILS I CADETS	18.30	BOXA / KICK JÚNIORS I ABSOLUTS

Aleví: 4 - 7 anys / **Infantils i Cadets:** 8-11 anys
Pre Juniors: 12-14 anys // **Júnior i Adults:** +15 anys

Matrícula:
15€

Preu Soci:
 Dues classes: 19,30€/mes
 Tres classes: 28,60 €/mes
 Quatre classes: 38,55 €/mes

Preu No Soci:
 Dues classes: 38,55€/mes
 Tres classes: 54,40 €/mes
 Quatre classes: 68,10 €/mes

IOGA

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10.00 - 11.30 h	A5	IOGA		IOGA	
19.05 - 20.35 h	A5		IOGA		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.

Preu Soci:
19,00€/mes
Preu No Soci:
46,60€/mes
 Dues classes a la setmana.