

# ACTIVITATS

CLUB NATACIÓ  
CATALUNYA

(No incloses a la quota)

## TAEKWONDO

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10.30 - 11.25	A4	JIU JITSU		JIU JITSU	
17.30 - 18.25	A4	TAEKWONDO KIDS 1	TAEKWONDO KIDS 2	TAEKWONDO KIDS 1	TAEKWONDO KIDS 2
18.30 - 19.25	A4		TAEKWONDO CA 1		TAEKWONDO CA 1
19.30 - 20.25	A4	TAEKWONDO DANES adults	TAEKWONDO INICIACIÓ adluts	TAEKWONDO DANES adults	TAEKWONDO INICIACIÓ adluts

KIDS 1 i 2: DE 4 A 9 ANYS // CA 1: DE 10 A 13 ANYS /// ADULTS: A PARTIR DE 14 ANYS

**Matrícula:** 15€

**Preu soci:**  
17,00€/ mes  
Dues classes a la setmana

**Preu no soci:**  
33,90€/ mes.  
Dues classes a la setmana

**No soci**  
**Taekwondo + boxa:**  
59,75€/ mes

És un sistema precís d'exercicis físics simètrics per a la defensa personal a mitja i llarga distància. S'exercita el domini de la ment, l'autocontrol, la coordinació i l'equilibri.

## BOXA

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
9.30 - 10.25	A5	BOXA		BOXA	
18.30 - 19.25	A5	BOXA (iniciació)		BOXA (iniciació)	
20.30 - 21.25	A5	BOXA	STRIKING (competició)	BOXA	STRIKING (competició)

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).

**Preu soci:**  
0€/ mes

**Preu no soci:**  
Matrícula: 15€  
Quota: 33,15€/ mes.

**No soci**  
**Taekwondo + boxa:**  
59,75€/ mes

## IOGA

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

**Preu soci:**  
16,00€/ mes  
Dues classes a la setmana

**Preu no soci:**  
40,40€/ mes.  
Dues classes a la setmana