

# Graella d'activitats dirigides no incloses a la quota

A partir del 26 d'octubre

## TAEKWONDO

**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:** Art marcial, esport de combat i sistema de defensa personal d'origen japonès enfocat principalment en la lluita exclusivament cos a cos.

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17.15h - 17.55h	Frontó	TAEKWONDO KIDS 1 AVANÇAT	TAEKWONDO KIDS 2 INICIACIÓ	TAEKWONDO KIDS 1 AVANÇAT	TAEKWONDO KIDS 2 INICIACIÓ
18.00h - 18.55h	A3 / Ext	TAEKWONDO CA 1 AVANÇAT	TAEKWONDO CA 2 INICIACIÓ	TAEKWONDO CA 1 AVANÇAT	TAEKWONDO CA 2 INICIACIÓ
19.00h - 19.55h	A3 / Ext	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULT AVANÇAT	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULTS INICIACIÓ / INTERMIG	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULT AVANÇAT	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULTS INICIACIÓ / INTERMIG
20.00h - 20.55h	Frontó	BOXA KICK COMPETICIÓ	BOXA KICK COMPETICIÓ	BOXA KICK COMPETICIÓ	BOXA KICK COMPETICIÓ

- Les classes de taekwondo de júnior i infants començaran el 14 de setembre

**Kids 1 i 2:** de 4 a 9 anys // **CA 1 i 2:** de 10 a 13 anys // **Adults:** A partir de 14 anys

**Matrícula:**  
15€

**Preu Soci:**  
Dues classes: 17,05€/mes  
Quatre classes: 34,10€/mes

**Preu No Soci:**  
Dues classes: 34,10€/mes  
Quatre classes: 60,10€/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:**  
16,30€/mes  
**Preu No Soci:**  
40,70€/mes  
Dues classes a la setmana.