

# Graella d'activitats dirigides no incloses a la quota

A partir del 9 de gener de 2023



**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 JÚNIOR / ADULT 2	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULT 1	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULT 2
20h - 21.15h	A4	BOXA / KICK JÚNIOR / ADULTS 1	BOXA / KICK JÚNIOR / ADULTS 2	BOXA / KICK JÚNIOR / ADULTS 1	BOXA / KICK JÚNIOR / ADULTS 2
<b>DIVENDRES</b>		17.30h	KICK INFANTILS I CADETS	18.30	BOXA / KICK JÚNIORS I ABSOLUTS

**Kids:** 4 - 7 anys / **Infantils:** 8-9 i 10-11 anys

**Cadets :** 12-13 anys // **Júnior:** 14-17 anys // **Adults:** A partir de 18 anys

**Matrícula:**  
15€

**Preu Soci:**  
Dues classes: 18,10€/mes  
Tres classes: 26,80 €/mes  
Quatre classes: 36,20 €/mes

**Preu No Soci:**  
Dues classes: 36,20€/mes  
Tres classes: 51,10 €/mes  
Quatre classes: 63,90 €/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:**  
17,30€/mes  
**Preu No Soci:**  
43,30€/mes  
Dues classes a la setmana.