

# Graella d'activitats dirigides no incloses a la quota

A partir del 10 de gener del 2022



**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).

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17.15h	A3	TAEKWONDO KIDS 1	TAEKWONDO KIDS 2	TAEKWONDO KIDS 1	TAEKWONDO KIDS 2
18.00h	A3	TAEKWONDO CA 1 AVANÇAT	TAEKWONDO CA 2 INICIACIÓ	TAEKWONDO CA 1 AVANÇAT	TAEKWONDO CA 2 INICIACIÓ
18.45h	A3	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULT AVANÇAT	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULTS INICIACIÓ / INTERMIG 1	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULT AVANÇAT	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULTS INICIACIÓ / INTERMIG 1
19.30h	A3	BOXA / KICK BASIC	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULTS INICIACIÓ / INTERMIG 2	BOXA / KICK BASIC	TAEKWONDO JÚNIOR / ADULTS INICIACIÓ / INTERMIG 2
20.15h	A3	BOXA / KICK COMPETICIÓ	BOXA / KICK COMPETICIÓ	BOXA / KICK COMPETICIÓ	BOXA / KICK COMPETICIÓ
<b>DIVENDRES</b>		17.30h	BOXA / KICK CADET	18.30	BOXA / KICK

**Kids 1 i 2:** de 4 a 9 anys // **CA 1 i 2:** de 10 a 12 anys // **Júnior i adults:** A partir de 13 anys

**Matrícula:**  
15€

**Preu Soci:**  
Dues classes: 17,60€/mes  
Quatre classes: 35,10 €/mes

**Preu No Soci:**  
Dues classes: 35,10€/mes  
Quatre classes: 62,00 €/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:**  
16,80€/mes  
**Preu No Soci:**  
42€/mes  
Dues classes a la setmana.