

Graella d'activitats dirigides no incloses a la quota



club natació
catalunya

A partir del 28 de setembre

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
10.30- 12.00h	A4	JIU JITSU BÀSIC		JIU JITSU BÀSIC	
17.30h - 18.25h	A4	TAEKWONDO KIDS 1 AVANÇAT	TAEKWONDO KIDS 2 INICIACIÓ	TAEKWONDO KIDS 1 AVANÇAT	TAEKWONDO KIDS 2 INICIACIÓ
18.30h - 19.25h	A4	TAEKWONDO CA 1 AVANÇAT	TAEKWONDO CA 2 INICIACIÓ	TAEKWONDO CA 1 AVANÇAT	TAEKWONDO CA 2 INICIACIÓ
19.30h - 20.25h	A4	TAEKWONDO JÚNIOR /ADULT AVANÇAT	TAEKWONDO JÚNIOR /ADULTS INICIACIÓ /INTERMIG	TAEKWONDO JÚNIOR /ADULT AVANÇAT	TAEKWONDO JÚNIOR /ADULTS INICIACIÓ /INTERMIG
20.30h - 21.25h	A4	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:
17,05€/mes
Preu No Soci:
40,70€/mes
Dues classes a la setmana.