

Graella d'activitats dirigides no incloses a la quota

A partir del 13 de setembre 2021



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
DIVENDRES		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: 17,05€/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.