

Graella d'activitats dirigides no incloses a la quota

A partir de l'1 de gener de 2026



ARTS MARCIAIS 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).

Jiu 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	DIVENDRES
10.30h-11.30h	A4	BJJ (Jiu Jitsu)		BJJ (Jiu Jitsu)		
17.15h - 18h	A4	TAEKWONDO Aleví 1	TAEKWONDO Aleví 2	TAEKWONDO Aleví 1	TAEKWONDO Aleví 2	BOXA / KICK JÚNIORS I ABSOLUTS
18h - 19h	A4	TAEKWONDO Infantil-cadet 1	TAEKWONDO Infantil-cadet2	TAEKWONDO Infantil-cadet 1	TAEKWONDO Infantil-cadet 2	BJJ (Jiu Jitsu) + BOXA / KICK (A3)
19h - 20h	A4	TAEKWONDO ADULTS + JUVENILS 1	TAEKWONDO ADULTS + JUVENILS 2	TAEKWONDO ADULTS + JUVENILS 1	TAEKWONDO ADULTS + JUVENILS 2	
20.15h-21.30h	A4	BOXA / KICK JÚNIOR /ADULTS 1	BJJ (Jiu Jitsu) + BOXA / KICK (A3)	BOXA / KICK JÚNIOR /ADULTS 1	BJJ (Jiu Jitsu) + BOXA / KICK (A3)	

Aleví: 4 - 7 anys / **Infantils i Cadets:** 8-11 anys
Juvenil: 12-17 anys // **Adults:** +18 anys

Matrícula: 15€	Preu Soci: Dues classes: 19,75€/mes Tres classes: 29,30 €/mes Quatre classes: 39,50 €/mes	Preu No Soci: Dues classes: 39,50€/mes Tres classes: 55,70 €/mes Quatre classes: 69,70 €/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: 19,50€/mes Preu No Soci: 47,70€/mes Dues classes a la setmana.
