

## JUDO

### INFANTIL (2 classes setmanals)

#### MOTRICITAT (4 i 5 anys)

- Dimarts i dijous .....de 17.30 a 18.30 h.
- Dimarts i dijous .....de 18.30 a 19.30 h.
- Dissabtes.....d'11.00 a 13.00 h.

#### NIVELL I (6, 7 i 8 anys)

- Dilluns i dimecres.....de 17.30 a 18.30 h.
- Dilluns, dimecres i divendres.....de 18.30 a 19.30 h.
- Dissabtes.....d'11.00 a 13.00 h.

#### NIVELL II (9, 10, 11 i 12 anys)

- Dimarts i dijous ..... de 17.30 a 18.30 h.
- Dimarts i dijous ..... de 18.30 a 19.30 h.
- Dissabtes.....de 09.00 a 11.00 h.

#### NIVELL III (13, 14 i 15 anys)

- Dimarts i dijous .....de 19.30 a 20.30 h.
- Dissabtes.....de 09.00 a 11.00 h.

### ADULTS

- Dilluns (Judo a terra).....de 20.30 a 22.00 h. (C.T. Judo Congost)
- Dimarts i dijous.....de 20.30 a 22.15 h.
- Divendres.....de 20.30 a 21.30 h. (C.T. Judo Congost)

## KARATE

### INFANTIL (2 classes setmanals)

#### NIVELL I (6, 7, 8, 9, i 10 anys)

- Dilluns i dimecres.....de 18.30 a 19.30 h.

#### NIVELL II (11, 12, 13 ,14 i 15 anys)

- Dilluns i dimecres.....de 19.30 a 20.30 h.

### ADULTS

- Dilluns, dimecres i divendres .....de 20.30 a 22.00 h.

## JU- JITSU defensa personal)

### ADULTS

- Dilluns i dimecres.....de 20.30 a 22.00 h.

## BRAZILIAN JIU-JITSU

### ADULTS

- Dimarts i dijous .....de 20.30 a 22.00 h.

## MUAY THAI

### ADULTS

- Dimarts i dijous .....d'11.15 a 12.45 h.
- Dilluns i dimecres..... de 19.00 a 20.30 h.
- Divendres..... de 19.00 a 21.00 h.

## MUSCULACIO - FITNESS

- Dilluns i dimecres .....de 09.00 a 22.00 h.
- Divendres.....de 09.00 a 22.00 h.
- Dimarts i dijous .....de 08.00 a 22.00 h.
- Dissabtes.....de 09.00 a 13.00 h.

## CIRCUIT TRAINING

- Dilluns i dimecres .....de 15.15 a 16.30 h.

## MANTENIMENT - AERÓBIC

- Dimarts i dijous .....de 10.00 a 11.00 h.

## GIMNASTICA DOLÇA (3<sup>a</sup> Edat)

- Dimarts i dijous.....de 09.00 a 10.00 h.

## TAI TXI – TXI KUNG

- Dimarts i dijous .....de 19.30 a 20.30 h.

## SAUNA

- De dilluns a divendres.....de 10.00 a 22.00 h.
- Dissabtes.....de 10.00 a 13.00 h.