

HORARIS D'ACTIVITATS CURS 2019-2020

JUDO

INFANTIL (2 classes setmanals)

MOTRICITAT (4 i 5 anys)

- Dimarts i dijousde 17.30 a 18.30 h.
- Dimarts i dijousde 18.30 a 19.30 h.
- Dissabtes.....de 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.....de 11.00 a 13.00 h.

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

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

NIVELL III (13, 14 i 15 anys)

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

ADULTS (+15 anys)

- Dimarts i dijous.....de 20.30 a 22.15 h.
- Dilluns (Judo a terra)..... de 20.30 a 22.00 h. (Optatiu) (C.T. Judo "Congost")
- Divendres.....de 20.30 a 21.30 h. (Optatiu) (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 (+15 anys)

- Dilluns, dimecres i divendresde 20.30 a 22.00 h.

JU-JITSU (Defensa personal)

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

BRAZILIAN JIU-JITSU

INFANTIL (13, 14 i 15 anys)

- Dimarts i dijousde 19.30 a 20.30 h.

ADULTS (+15 anys)

- Dimarts i dijousde 20.30 a 22.00 h.
- Dilluns (Judo a terra)..... de 20.30 a 22.00 h. (Optatiu) (C.T. Judo "Congost")

MUAY THAI

- Dilluns i dimecres.....de 19.30 a 20.30 h.
- Divendres.....de 19.00 a 21.00 h

MUSCULACIO - FITNESS

- Dilluns i dimecresde 09.00 a 22.00 h.
- Dimarts i dijousde 08.00 a 22.00 h.
- Divendresde 15.00 a 22.00 h.
- Dissabtes.....de 09.00 a 13.00 h.

CIRCUIT TRAINING

- Dilluns i dimecresde 15.15 a 16.30 h.

GIMNASTICA MANTENIMENT

- Dimarts i dijousde 10.00 a 11.00 h.

GIMNASTICA DOLÇA (3ª Edat)

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

SAUNA

- De dilluns a divendres.....de 10.00 a 22.00 h.
- Divendresde 16.00 a 22.00 h.
- Dissabtes..... de 10.00 a 13.00 h.