

Activitats joves 2021-22

Dels 13 als 16 anys

**El Tossalet**
ESPORT PER A TOTHOM

NAT. PERFECCIONAMENT dels 13 als 16 anys

NATACIÓ COMPETICIÓ

NATACIÓ ARTÍSTICA

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

ZUMBA I HIP HOP

BOXA

FITNESS

 [eltossaletcem](https://www.instagram.com/eltossaletcem)

 [Eltossaletcentresportiumunicipal](https://www.facebook.com/Eltossaletcentresportiumunicipal)

 [EITossaletCEM](https://twitter.com/EITossaletCEM)

www.eltossalet.cat - info@eltossalet.cat

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

Descripció de les activitats

PERFEC. 13 A 16 ANYS	NATACIÓ ARTÍSTICA	NATACIÓ COMPETICIÓN	GIMNÀSTICA ARTÍSTICA
Dels 13 als 16 anys el cos està ja es desenvolupa a gran velocitat. Aquest fet permet treballar tots els estils, millorar la tècnica i condició física, amb l'impacte positiu que té per al creixement i el cos.	La natació artística és una excel·lent activitat que combina la natació, la gimnàstica, la dansa o l'expressió corporal. Molt completa, promou un control total del medi aquàtic i del cos, treballant totes les capacitats físiques. Activitat amb prova d'accés	La competició és una alternativa molt potent per a la continuïtat en la pràctica de la natació. A més de l'òbvia millora física, la superació personal aporta eines aplicables en molts altres àmbits. Activitat amb prova d'accés	Entre els 13 i els 16 anys el desenvolupament del cos ens permet treballar elements amb més dificultat com ara els flic-flacs i mortals, sense perdre de vista la importància de la base. Continguts de força i flexibilitat més específics, i treball de terra, minitramp i barra.
BOXA	BALLS	FITNESS	
La boxa és una activitat perfecta per a joves. No només per treballar el cos – intensament!-, sinó que a més ajuda a desenvolupar la disciplina i l'autocontrol. Ideal tant per a nois com per a noies!	Hip hop, Zumba i balls urbans són les activitats de ball que proposem al Tossalet. Dels 13 als 16 és una activitat amb molt èxit, amb coreografies ben lluides i intensitat més elevada. Promovem també la seva creativitat com a ballarins/es.	Hi ha l'errònia creença col·lectiva que els joves no poden treballar amb pesos. Fals! De fet, el treball de força és altament positiu a qualsevol edat, adaptant exercicis i càrregues. A més, els nostres tècnics creen i supervisen els programes individualment.	

Preus	H/set	1h/set	2h/set	3h/set	4h/set
ACTIVITATS DIRIGIDES	Abonament	29.00€	33.50€	37.00€	42.00€
	Sala de fitness*	Només fitness 33,50€ / suplement 6.00€			
NATACIÓ PERFECCIONAMENT (13-16 anys)	Amb abonament	10.00€	15.00€	20.00€	
	Només curset	21.75€	30.50€	37.50€	
NATACIÓ ARTÍSTICA (CLUB) (llicència federativa apart)	Amb abonament		18.25€	31.25€	
	Només artística		36.50€	43.00€	
NATACIÓ COMPETICIÓN (CLUB) (llicència federativa apart)	Amb abonament		15.00€	18.25€	
	Només artística		30.00€	37.00€	

* Només fitness sense activitats dirigides. Suplement es paga si a més de fitness es fa alguna activitat dirigida.

Horaris	Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
ACTIVITATS DIRIGIDES	16.20h	GIMN.	BALLS	GIMN.		BALLS
	18.15h		BOXA			BOXA
PERFECCIONAMENT 13-16 ANYS	18.15		PERF 1316			PERF 1316
	19.15	PERF 1316	PERF 1316		PERF 1316	
COMPETICIÓN I ARTÍSTICA	CONSULTAR HORARIS					