

Activitats juniors 2021-22

Dels 9 als 12 anys

NAT. PERFECCIONAMENT

dels 9 als 12 anys

NATACIÓ COMPETICIÓ

NATACIÓ ARTÍSTICA

WATERPOLO (a partir de 8 anys)

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

BALLS

SPARTAN

BOXA EDUCATIVA (a partir de 8 anys)

**El Tossalet**
ESPORT PER A TOTHOM

 [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

PERFECC. 9 A 12 ANYS	NATACIÓ ARTÍSTICA	NATACIÓ COMPETICIÓ	WATERPOLO
<p>Seguint amb el perfeccionament de la natació, entre els 9 i 12 anys, on el cos ja té més força i resistència, treballem la tècnics d'estils i alhora augmentem les distàncies a nedar. Introduïm l'estil de papallona, essent una edat ideal per iniciar-se en la competició si els motiva.</p>	<p>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.</p> <p>Activitat amb prova d'accés</p>	<p>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.</p> <p>Activitat amb prova d'accés</p>	<p>Dins la promoció dels esports aquàtics, aquest any, com a complement de la natació oferim iniciació al waterpolo, l'esport d'equip aquàtic amb pilota.</p> <p>Dels 8 als 12 anys.</p> <p>Activitat amb prova d'accés</p>
GIMNÀSTICA ARTÍSTICA	BOXA EDUCATIVA (a partir de 8 anys)	BALLS	SPARTAN
<p>L'activitat per excel·lència en el control corporal. Desenvolupem la força, la flexibilitat i l'agilitat. En aquesta franja d'edat, seguim treballant la base i introduïm elements gimnàstics més difícils. Seguim amb el minitramp i la barra.</p>	<p>La boxa educativa és l'activitat que des del Tossalet proposem en la tipologia marcial. A nivell físic, és excel·lent per al desenvolupament de la resistència, agilitat i velocitat. A nivell educatiu, una excel·lent opció per desenvolupar la disciplina i l'autocontrol.</p>	<p>Hip hop, Zumba i balls urbans són les activitats de ball que proposem al Tossalet. Dels 9 als 12 anys podem apujar el llistó en la dificultat de les coreografies, aprendre a distingir diferents ritmes i sessions més intenses. Promovem també la seva creativitat com a ballarins/es.</p>	<p>Spartan és l'activitat pensada per als juniors tot terreny. Continguts de treball de força amb el propi pes i material, resistència i agilitat, córrer, circuits, trepar, penjar-se, saltar, esprintar... i curses d'obstacles amb el grup un mínim de 2 cops l'any. Spartan són sessions completes i engrescadores.</p>

Preus	H/set	1h/set	2h/set	3h/set	4h/set
ACTIVITATS DIRIGIDES	Abonament	29.00€	33.50€	37.00€	42.00€
NATACIÓ PERFECCIONAMENT (9-12 anys)	Amb abonament	10.00€	15.00€	20.00€	
	Només curset	21.75€	30.50€	37.50€	
NATACIÓ ARTÍSTICA I WATERPOLO (CLUB) (llicència federativa apart)	Amb abonament		18.25€	31.25€	
	Només artística		36.50€	43.00€	
NATACIÓ COMPETICIÓ (CLUB) (llicència federativa apart)	Amb abonament		15.00€	18.25€	
	Només natació		30.00€	37.00€	

Horaris	Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
ACTIVITATS DIRIGIDES	17.15h		BOXA			BOXA	
	18.15h	GIMN.	BALLS/ SPARTAN	GIMN.	SPARTAN	BALLS	
PERFECCIONAMENT 9-12 ANYS	18.15	PERF 912		PERF 912		PERF 912	PERF 912 12.00
	19.15		PERF 912		PERF 912	PERF 912	
NATACIÓ COMPETICIÓ, ARTÍSTICA I WATERPOLO				CONSULTAR HORARIS			