



DIRIGIDES INFANTILS

SETEMBRE 2023

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:15	GIMNÀSTICA 3	ZUMBA 3	GIMNÀSTICA 3	FITNESS 3	BALLS URBANS 3
	FITNESS 3				
17:15	GIMNÀSTICA 1	ZUMBA 1	GIMNÀSTICA 1	SPARTAN 1	GIMNÀSTICA 0
	SPARTAN 1	BOXA 2			BOXA 2
18:15	GIMNÀSTICA 2	ZUMBA 2	GIMNÀSTICA 2	SPARTAN 2	BALLS URBANS 2
	SPARTAN 2	BOXA 3			BOXA 3

Les classes tenen una durada de 45-50'.

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.

Inici del curs 4/9/23

Edats activitats

ELS MÉS PETITS (13 i 14)

INFANTILS (15 a 2n)

JUNIORS (3r a 6è)

JOVES (1r a 4rt ESO)

DESCRIPCIONS DE LES ACTIVITATS

	GIMN. ARTÍSTICA	ZUMBA I BALLS URBANS	SPARTAN	BOXA EDUCATIVA	FITNESS
DESCRIPCIÓ	L'activitat per excel·lència en el control corporal. Desenvolupem la força, la flexibilitat i l'agilitat. Verticals, tombarelles i acrobàcies, així com elements d'enllaç a la coreografia de final de curs.	Zumba i balls urbans són les activitats de ball per a infants i joves. En totes aprenem a coordinar el cos, comptar la música i seguir el ritme, evolucionant durant el curs en la complexitat de les coreografies.	Spartan és l'activitat per a nens i nenes que vulguin ser 'tot terreny'. Continguts de força amb el propi pes i material, resistència i agilitat, córrer, circuits, trepar, penjar-se, saltar, esprintar... Spartan són sessions completes i engrescadores.	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.	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.
EDATS	Infants a partir dels 3 anys i joves fins a 16 anys. GIMNÀSTICA 0 (13 i 14) GIMNÀSTICA 1 (15, 1r i 2n) GIMNÀSTICA 2 (3r a 6è) GIMNÀSTICA 3 (1r a 4rt ESO)	Infants a partir dels 5 anys i joves fins a 16 anys. ZUMBA 1 (15, 1r i 2n) ZUMBA 2 (3r a 6è) ZUMBA 3 (1r a 4rt ESO) B.URBANS 2 (3r a 6è) B. URBANS 3 (1r a 4rt ESO)	Infants a partir dels 5 anys i fins els 12 anys. SPARTAN 1 (15, 1r i 2n) SPARTAN 2 (3r a 6è)	Infants a partir dels 8 anys i joves fins a 16 anys. BOXA 2 (3r a 6è) BOXA 3 (1r a 4t ESO)	Joves de 12 a 16 anys. FITNESS 3 (1r a 4rt ESO)
HORARIS	GIM 0 Div 17'15 GIM 1 Dil i Dic 17'15 GIM 2 Dil i Dic 18'15 GIM 3 Dil i Dic 16'15	ZUMBA 1 Dim 16'15 ZUMBA 2 Dim 17'15 ZUMBA 3 Dim 18'15 B.URBANS 2 Div 18'15 B. URBANS 3 Div 16'15	SPARTAN 1 Dil i Dij 17'15 SPARTAN 2 Dil i Dij 18'15	BOXA 2 Dim i Div 17'15 BOXA 3 Dim i Div 18'15	FITNESS 3 Dil i Dij 16'15