

DIRIGIDES INFANTILS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:00					
16:15	GIMNÀSTICA 3 (16h)	FITNESS 3	GIMNÀSTICA 3 (16h)	FITNESS 3	BALLS 3
17:15	GIMNÀSTICA 1	BALLS 1	GIMNÀSTICA 1		GIMNÀSTICA 0
	SPARTAN 1 i 2	BOXA 2			BOXA 2
18:15	GIMNÀSTICA 2	BALLS 2	GIMNÀSTICA 2	SPARTAN 1 i 2	BALLS 2
		BOXA 3			BOXA 3

Les classes tenen una durada de 45-50', excepte GIM 3 que és 1h.

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

Edats activitats

ELS MÉS PETITS (13 i 14)




INFANTILS (15 a 2n)

JUNIORS (3r a 6è)

JOVES (1r a 4rt ESO)

DIRIGIDES INFANTILS

DESCRIPCIONS DE LES ACTIVITATS

	GIMN. ARTÍSTICA	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.	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. BALLS 1 (15, 1r i 2n) BALLS 2 (3r a 6è) BALLS 3 (1r a 4rt ESO) BALLS 2 (3r a 6è) BALLS 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 14 anys. FITNESS 3 (1r a 3r 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 16'00	BALLS 1 Dim 17'15 BALLS 2 Dim 18'15 BALLS 2 Div 18'15 BALLS 3 Div 16'15	SPARTAN 1 Dim 17'15 i Dij 18'15 SPARTAN 2	BOXA 2 Dim i Div 17'15 BOXA 3 Dim i Div 18'15	FITNESS 3 Dim i Dij 16'15