



**Multiesport
Gimnàstica
i acrobàcies**

**Activitats
infantils**

Mou-te, diverteix-te i fes esport!

**Activitats
junior**

**Ciclo Indoor Jr
Circuit Jr**



Activitats dirigides **infantils**

Les activitats infantils resten adreçades a nens/es de 5 a 11 anys que disposin d'Abonament Infantil Total. Aquests programes esportius es desenvolupen en dues sessions setmanals per grup. I s'organitzaran en dos nivells d'edats (de 5 a 8 anys i de 9 a 11 anys). Es tracta d'activitats amb inscripció tancada.

Gimnàstica i acrobàcies

Activitat infantil basada en la gimnàstica esportiva i que utilitza elements acrobàtics que permeten un millor desenvolupament de les qualitats físiques bàsiques (força, flexibilitat, ...), així com la millora de la coordinació i la percepció del cos.

Multiesport

Activitat infantil que possibilita la iniciació a diferents esports, permetent millorar les qualitats físiques bàsiques (força, flexibilitat, ...), potenciant a la mateixa vegada, un treball de valors educatius. Aquesta activitat utilitzarà l'esport com a principal eina de motivació. I es recolçarà amb l'aplicació de diferents esports: individuals (esports de raqueta, atletisme) i col·lectius (futbol sala, bàsquet, hándbol, hoquei, voleibol).

Activitats dirigides **junior**

Les AADD Junior és una proposta d'activitats adreçada a nois i noies d'entre 12 i 16 anys, els quals disposen de l'Abonament Infantil Total.

Aquest conjunt d'activitats, té per objectiu iniciar als més joves en el món del fitness i l'activitat física per la salut d'una forma guiada i progressiva. La graella d'activitats està dissenyada per oferir un ampli ventall de possibilitats, garantint un treball físic adaptat a les necessitats dels joves.

La direcció es reserva el dret a modificar la proposta d'AADD Junior en funció de la demanda o necessitats. / Activitat amb places limitades.

Grups, horaris i inscripcions

inici	final	sala	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
16.45	18.00	Pista	GIM.I ACROB.1	GIM.I ACROB.2	GIM.I ACROB.1		GIM.I ACROB.2
17.15	18.00	Pista		MULTIESPORT PETITS		MULTIESPORT PETITS	
17.15	18.00	Pista		MULTIESPORT GRANS		MULTIESPORT GRANS	
17.15	18.00	S.D.		CICLO IND.JR		CIRCUIT JR	

Fins a exhaurir places. Inscripcions de dilluns a divendres de 9 a 21 h. / Dissabtes de 9 a 20 h.