

DEL 30 DE JUNY AL 4 DE JULIOL

TEMÀTIC KARATE



**M
A
T
Í**

Dilluns

**JOCS
KARATEKAS**

**REPTES
COOPERATIUS**

**KARATE
APLICAT I
KIHON A L'AIRE**

**JOCS
D'EXTERIOR**

Dimarts

**POSADA EN
MARXA**

**VELOCITAT I
FORMA FÍSICA**

REPÀS DE KATAS

**ESTIRAMENTS A
L'EXTERIOR**

Dimecres

**TREBALLEM
AMB JOCS**

**TÈCNICA,
POSICIÓ,
POTÈNCIA I
ELASTICITAT**

**ESTIRAMENTS
COLLECTIU**

PISCINA

Dijous

**TORNEIG DE
JOCS DE
KARATE**

**REPTES
COOPERATIUS**

**JOCS
D'EXTERIOR**

Divendres

CREEM KATAS

**SORTIDA DEL
LÀSER TAG
ALIEN ZONE**



TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

DEL 7 A L'11 DE JULIOL

TEMÀTIC KARATE



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

JOCs
KARATEKAS

REPTES
COOPERATIUS

KARATE
APLICAT I
KIHON A L'AIRE

JOCs
D'EXTERIOR

POSADA EN
MARXA

VELOCITAT I
FORMA FÍSICA

REPÀS DE KATAS

ESTIRAMENTS A
L'EXTERIOR

TREBALLEM
AMB JOCs

TÈCNICA,
POSICIÓ,
POTÈNCIA I
ELASTICITAT

ESTIRAMENTS
COL·LECTIU

PISCINA

TORNEIG DE
JOCs DE
KARATE

REPTES
COOPERATIUS

JOCs
D'EXTERIOR

CREEM KATAS

SORTIDA
AL VAS SANT
CUGAT

vas?

M
A
T
Í

TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

DEL 14 AL 18 DE JULIOL

TEMÀTIC KARATE



**M
A
T
Í**

Dilluns

**JOCS
KARATEKAS**

**REPTES
COOPERATIUS**

**KARATE
APLICAT I
KIHON A L'AIRE**

**JOCS
D'EXTERIOR**

Dimarts

**POSADA EN
MARXA**

**VELOCITAT I
FORMA FÍSICA**

REPÀS DE KATAS

**ESTIRAMENTS A
L'EXTERIOR**

Dimecres

**TREBALLEM
AMB JOCS**

**TÈCNICA,
POSICIÓ,
POTÈNCIA I
ELASTICITAT**

**ESTIRAMENTS
COLLECTIU**

PISCINA

Dijous

**TORNEIG DE
JOCS DE
KARATE**

**REPTES
COOPERATIUS**

**JOCS
D'EXTERIOR**

Divendres

CREEM KATAS

**SORTIDA DEL
LÀSER TAG
ALIEN ZONE**



TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

DEL 21 AL 25 DE JULIOL

TEMÀTIC KARATE



**M
A
T
Í**

Dilluns

**JOCS
KARATEKAS**

**REPTES
COOPERATIUS**

**KARATE
APLICAT I
KIHON A L'AIRE**

**JOCS
D'EXTERIOR**

Dimarts

**POSADA EN
MARXA**

**VELOCITAT I
FORMA FÍSICA**

REPÀS DE KATAS

**ESTIRAMENTS A
L'EXTERIOR**

Dimecres

**TREBALLEM
AMB JOCS**

**TÈCNICA,
POSICIÓ,
POTÈNCIA I
ELASTICITAT**

**ESTIRAMENTS
COLLECTIU**

PISCINA

Dijous

**TORNEIG DE
JOCS DE
KARATE**

**REPTES
COOPERATIUS**

**JOCS
D'EXTERIOR**

Divendres

CREEM KATAS

**SORTIDA
AL VAS SANT
CUGAT**



TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE