

# DEL 30 DE JUNY AL 4 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  
COLLECTIU

PISCINA

TORNEIG DE  
JOCs DE  
KARATE

REPTES  
COOPERATIUS

JOCs  
D'EXTERIOR

CREEM KATAS

SORTIDA DEL  
LÀSER TAG  
ALIEN ZONE



M  
A  
T  
Í

TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

# DEL 7 AL 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  
COLLECTIU

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



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

JOCES  
KARATEKAS

REPTES  
COOPERATIUS

KARATE  
APLICAT I  
KIHON A L'AIRE

JOCES  
D'EXTERIOR

POSADA EN  
MARXA

VELOCITAT I  
FORMA FÍSICA

REPÀS DE KATAS

ESTIRAMENTS A  
L'EXTERIOR

TREBALLEM  
AMB JOCES

TÈCNICA,  
POSICIÓ,  
POTÈNCIA I  
ELASTICITAT

ESTIRAMENTS  
COLLECTIU

**PISCINA**

TORNEIG DE  
JOCES DE  
KARATE

REPTES  
COOPERATIUS

JOCES  
D'EXTERIOR

CREEM KATAS

SORTIDA DEL  
LÀSER TAG  
ALIEN ZONE



**M  
A  
T  
Í**

**TARDA**

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE