

# 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

TREBALL  
D'HABILITATS

CIRCUIT MOTRIU

JOCES  
D'EXTERIOR

**M  
A  
T  
Í**

**TARDA**

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE