



**Club Karate
Sant Cugat**

www.karate.cat

CLUB KARATE SANT CUGAT

KARATE DO A L'ESCOLA GERBERT D'ORLHAC

Horaris

| GRUPS | EDAT | DIES | HORARI |
|--------------|----------------|--------------------|---------------|
| Aleví | 6 a 9 anys | Dilluns i Dimecres | 17:00 - 18:00 |
| Infantil | 10 a 13 anys | Dilluns i Dimecres | 18:00 - 19:00 |
| Juvenil | 13 a 16 anys | Dilluns i Dimecres | 19:00 - 20:00 |
| Adults | Més de 16 anys | Dilluns i Dimecres | 20:00 - 21:00 |

Tarifes

| PREU TRIMESTRAL | PREU ANUAL |
|------------------------|-------------------|
| 75 euros | 200 euros |

DESCRIPCIÓ DEL CURS

Amb aquesta iniciativa el Club Karate Sant Cugat pretén fomentar la pràctica continuada de l'esport i difondre la pràctica marcial entre el públic en general. Sobretot però, centra el seu interès en els més joves, ja que, el karate do pot ésser una eina molt útil pel desenvolupament personal i acadèmic de l'infant.

Els avantatges que les arts marcials ofereixen, van des de la millora en el condicionament físic i la salut en general, fins a aspectes emocionals i psicològics com les millores en l'autoestima i la confiança amb un mateix.

Tot plegat s'aconsegueix amb treballs concrets en forma de jocs i exercicis tècnics que ajuden a millorar aspectes de psicomotricitat com la coordinació, l'equilibri i l'orientació. I també, qüestions psicològiques com la capacitat de concentració i l'autocontrol.

El nostre Club entén l'esport com un mecanisme per a crear xarxa social, desenvolupar projectes d'integració i potenciar la cohesió entre veïns de Sant Cugat, i fomentar valors essencials molt lligats a les arts marcials, com són: el respecte, la solidaritat i la no violència.

D'aquesta manera esperem que tant nens com pares puguin gaudir d'aquesta activitat.

