

## HORARIS D'ACTIVITATS CURS 2021-2022

### JUDO

#### INFANTIL (2 classes setmanals)

##### MOTRICITAT (4 i 5 anys)

- Dimarts i dijous .....de 17.15 a 18.10 h.
- Dimarts i dijous .....de 18.15 a 19.10 h.
- Dissabtes.....de 11.00 a 13.00 h.

##### NIVELL I (6, 7 i 8 anys)

- Dilluns i dimecres.....de 17.15 a 18.15 h.
- Dilluns i dimecres .....de 18.20 a 19.20 h.
- Divendres.....de 18.30 a 19.30 h.
- Dissabtes.....de 11.00 a 13.00 h.

##### NIVELL II (9, 10, 11 i 12 anys)

- Dimarts i dijous .....de 17.15 a 18.15 h.
- Dimarts i dijous .....de 18.20 a 19.20 h.
- Dissabtes.....de 09.00 a 11.00 h.

##### NIVELL III (13, 14 i 15 anys)

- Dimarts i dijous .....de 19.30 a 20.30 h.
- Dissabtes.....de 09.00 a 11.00 h.

#### ADULTS (+15 anys)

- Dimarts (matí).....de 11.15 a 12.45 h.
- Dimarts i dijous.....de 20.30 a 22.00 h.
- Dilluns (Judo a terra)..... de 20.00 a 21.30 h.  
(C.T. Judo "Congost")
- Divendres.....de 20.30 a 21.30 h.  
(C.T. Judo "Congost")

### KARATE

#### INFANTIL (2 classes setmanals)

##### NIVELL I (6, 7, 8, 9, i 10 anys)

- Dilluns i dimecres.....de 17.30 a 18.30 h.

##### NIVELL II (11, 12, 13, 14 i 15 anys)

- Dilluns i dimecres.....de 18.30 a 19.30 h.

#### ADULTS (+15 anys) (3 classes setmanals)

- Dilluns i dimecres.....de 19.30 a 20.30 h.
- Divendres.....de 19.30 a 21.00 h.

### BRAZILIAN JIU-JITSU

#### ADULTS (+15 anys)

- Dimarts i dijous .....de 20.00 a 21.30 h.
- Dilluns (Judo a terra)..... de 20.00 a 21.30 h.  
(C.T. Judo "Congost")

#### INFANTIL (12, 13, 14 i 15 anys)

- Dimarts i dijous .....de 19.15 a 20.215 h.

### MUAY THAI

- Dilluns i dimecres.....de 19.30 a 21.00 h.

### JU-JITSU (Defensa personal)

- Dilluns i dimecres.....de 20.30 a 22.00 h.

## MUSCULACIO - FITNESS

- Dilluns i dimecres .....de 09.00 a 22.00 h.
- Dimarts i dijous .....de 08.00 a 22.00 h.
- Divendres .....de 15.00 a 22.00 h.
- Dissabtes..... de 09.00 a 13.00 h.

## CIRCUIT TRAINING

- Dimarts i dijous .....de 10.00 a 11.00 h
- Dimecres..... de 15.15 a 16.30 h.

## GIMNASTICA DOLÇA (3ª Edat)

- Dimarts i dijous.....de 09.00 a 10.00 h.

## SAUNA

- De dilluns a dijous.....de 10.00 a 22.00 h.
- Divendres .....de 16.00 a 22.00 h.
- Dissabtes..... de 10.00 a 13.00 h.

C/ Flor de Lis, 34-36 baixos. 08242 Manresa  
TEL: 938745861

E-MAIL: [esport7@esport7.cat](mailto:esport7@esport7.cat)

WEB: [www.esport7.cat](http://www.esport7.cat)

FACEBOOK: [www.facebook.com/ESPORT7JUDO](http://www.facebook.com/ESPORT7JUDO)

I INSTAGRAM: [www.instagram.com/esport7judo/](http://www.instagram.com/esport7judo/)

