



# NATACIÓ PER A JOVES

**Del 25 de juny al 6 de setembre!**

**De 14 a 18 anys**

De dilluns a divendres, a les 10.00h

Una activitat per a:

- Assolir una millora física completa
- Reduir l'ansietat i millorar la qualitat del son
- Fer amistats i compartir experiències

Preu soci/a 38€/setmana

Preu no soci/a 48€/setmana

[www.cntarraco.cat](http://www.cntarraco.cat)

977 232 084

[info@cntarraco.cat](mailto:info@cntarraco.cat)





# SWIM & GYM PER A JOVES

**Del 25 de juny al 2 d'agost!**

## **De 14 a 18 anys**

De dilluns a divendres, de 10.00h a 12.10h

Una activitat per a:

- Assolir una millora física completa
- Fer amistats i compartir experiències
- Assolir una bona coordinació i equilibri corporal
- Prevenir lesions i millorar la salut
- Fomentar l'autonomia, l'autoestima i la confiança
- Fomentar hàbits saludables

Preu soci/a 50€/setmana

Preu no soci/a 60€/setmana

**[www.cntarraco.cat](http://www.cntarraco.cat)**

977 232 084

[info@cntarraco.cat](mailto:info@cntarraco.cat)





# INTRODUCCIÓ AL FITNESS

Del 25 de juny al 2 d'agost!

## Joves de 14 a 18 anys

De dilluns a divendres, d'11.10h a 12.10h

Una activitat per a:

- Millorar les capacitats físiques bàsiques i les funcions cognitives
- Assolir una bona coordinació i equilibri corporal
- Prevenir lesions i millorar la salut
- Fomentar l'autonomia, l'autoestima i la confiança
- Fomentar hàbits saludables i habilitats socials

[www.cntarraco.cat](http://www.cntarraco.cat)

977 232 084

[info@cntarraco.cat](mailto:info@cntarraco.cat)

Preu soci/a 38€/setmana

Preu no soci/a 48€/setmana