

BOXA

NOVA
ACTIVITAT

BOXA EDUCATIVA

JUNIORS 8-12 ANYS

DIMARTS I

DIVENDRES 17.15H

JOVES 13-16 ANYS

DIMARTS I

DIVENDRES 16.20H

BOXA ADULTS

DIMARTS I DIVENDRES 20.10H


El Tossalet
ESPORT PER A TOTHOM

 [eltossaletcem](https://www.instagram.com/eltossaletcem)

 [Eltossaletcentresportiumunicipal](https://www.facebook.com/Eltossaletcentresportiumunicipal)

 [EITossaletCEM](https://twitter.com/EITossaletCEM)

www.eltossalet.cat - info@eltossalet.cat

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

Descripció de l'activitat

La **boxa educativa** és una activitat assimilable a les arts marcials. Afegim el terme educatiu perquè la tendència actual és la de treballar amb infants cada vegada més petits, aprofitant el seu valor formatiu.

Implica d'un aprenentatge tècnic important i progressiu i del desenvolupament harmoniós de moltes capacitats físiques: agilitat, coordinació, velocitat, desenvolupament dels reflexes, resistència i força. La prioritat no és el combat sinó l'aprenentatge, com en qualsevol art marcial com ara taekwondo o judo.

A nivell formatiu, la boxa no només treballa el cos, sinó que té uns beneficis psicològics destacats, com ara el desenvolupament de l'autocontrol, de la disciplina, confiança en un mateix/a i/o canalització de l'agressivitat.

Òbviament és òptima tant per a nenes com per a nens, i no cal una base prèvia.

En la **boxa per a adults**, podríem esmentar els mateixos beneficis, si bé és una activitat on qui vulgui ja pot practicar el combat i posar-se a prova, tot i que no és obligatori i es pot practicar amb el sac, ombra i manyoples. Noies i dones descobrireu una activitat amb molt potencial!

La boxa es pot provar sense compromís. En cas de voler-la practicar durant tot el curs, caldrà adquirir el material de protecció i la llicència federativa corresponent, ja que és un esport que per llei implica federar-se si es practica.

I com a tècnic tindreu l'Alex Leautaud Quiroga,

Monitor de boxa per la Federació Catalana de Boxa Amateur, registrat al ROPEC.

Campió de Catalunya de Boxa Amateur

Graduat en Dietètica i Nutrició per la UVic.

Preus	1h/set	2h/set
BOXA EDUCATIVA (8 A 16 ANYS) (Llicència federativa apart)	29.00€	33.50€
BOXA ADULTS AMB ABONAMENT (Llicència federativa apart)	3.00€	4.50€
BOXA ADULTS SENSE ABONAMENT (Llicència federativa apart)	25.00€	33.50€

Horaris	Hores	Dimarts	Divendres
BOXA	16.20h	BOXA JOVES (13-16 anys)	BOXA JOVES (13-16 anys)
	17.15h	BOXA JUNIORS (8-12 anys)	BOXA JUNIORS (8-12 anys)
	20'10	BOXA ADULTS	BOXA ADULTS