

apunta't a les activitats 2011/2012

activitats
continues
tot l'any



Associació veïns de La Cogullada

Informació e inscripcions:

De dilluns a divendres
de 17:30 a 20:00 h.

De dilluns a divendres
de 11:00 a 13:00 h.

Equipament Socio-Esportiu
Avd. Joaquim de Sagrera, 15
Tel. 93 733 02 54

Local Social Can Niquet
C/ Concili Egarenc, 8-10
Tel. 93 780 04 95

avcogullada@gmail.com - <http://avlacogullada.terrasa.net>



Informàtica

Iniciació, programes e internet

-Dilluns i dimecres de 15:30 a 17:30h.



Taekwondo - Adults

Defensa personal

-Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00h.

-Dimarts i dijous de 20:00 a 21:00h.



Taekwondo - Infantil

Taekwondo Defensa personal Infantil

-Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00h.



Ioga

cal triar entre:

-Dijous de 18:45 a 19:45h.

-Dimarts i dijous de 20:00 a 21:00h.



Aerobic

Fitness, Step, Sueca

-Dilluns, dimecres i divendres de 15:30 a 16:30h.

-Dilluns i dimecres de 19:00 a 20:00h.



Esplai, nova etapa

Créixer amb alegria

-Dilluns, dimarts i dijous de 17:30 a 19:30h.



Defensa Personal Oriental - Adults

Kung fu, tai-jutsu, krav maga, defensa femenina,
policia, street combat, kyusho-jutsu

-Dilluns i dimecres de 20:30 a 21:30h.



Defensa Personal Oriental - Infantil

Defensa personal oriental infantil

-Dilluns i dimecres de 18:15 a 19:15h.



Taller Dibuix i Pintura

-Matins: Dimarts i dijous de 10 a 12h.

-Dimarts de 19 a 21h.

-Dijous de 19:50 a 21:30h.

Adreçeuvos a l'AV La Cogullada per apuntar-vos. Us hi esperem.