

ARTES MARCIALES

CIUDAD DEPORTIVA
GRAN CANARIA



EL KARATE ES LA PRINCIPAL ACTIVIDAD DENTRO DE ESTE SERVICIO. EL KARATE ES UN ARTE MARCIAL QUE POTENCIA EL AUTOCONTROL, EL RESPETO Y LA DISCIPLINA. LAS SESIONES DEL PROGRAMA SE CARACTERIZAN POR SU DINAMISMO, ADEMÁS DE MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA RELACIONANDO HOLÍSTICAMENTE: EQUILIBRIO, FUERZA, COORDINACIÓN, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, RESPIRACIÓN O CONSCIENCIA POSTURAL.

SALA ROJA - EDIFICIO NORTE

DE 3 A 13 AÑOS

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:00 - 16:45	PRE KARATE (3-7 AÑOS)		PRE KARATE (3-7 AÑOS)		
17:00 - 17:45	KÁRATE ALEVÍN (5-8 AÑOS)	KÁRATE ALEVÍN (5-8 AÑOS)	KÁRATE ALEVÍN (5-8 AÑOS)	KÁRATE ALEVÍN (5-8 AÑOS)	KÁRATE ALEVÍN (5-8 AÑOS)
18:00 - 19:00	KÁRATE INFANTIL (9-11 AÑOS)	KÁRATE INFANTIL (9-11 AÑOS)	KÁRATE INFANTIL (9-11 AÑOS)	KÁRATE INFANTIL (9-11 AÑOS)	KÁRATE INFANTIL (9-11 AÑOS)
19:00 - 20:00	KÁRATE JUVENIL (> 12 AÑOS)	KÁRATE JUVENIL (> 12 AÑOS)	KÁRATE JUVENIL (> 12 AÑOS)	KÁRATE JUVENIL (> 12 AÑOS)	KÁRATE JUVENIL (> 12 AÑOS)

A PARTIR DE 14 AÑOS

SALA POLIVALENTE 1 - EDIFICIO SUR

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20:15 - 21:15	KÁRATE PARAKÁRATE I	KÁRATE KUMITE I	KÁRATE PARAKÁRATE I	KÁRATE KUMITE I	KÁRATE PARAKÁRATE I
21:15 - 22:15	KÁRATE PARAKÁRATE II	KÁRATE KUMITE II	KÁRATE PARAKÁRATE II	KÁRATE KUMITE II	KÁRATE PARAKÁRATE II

Ciudad Deportiva Gran Canaria

C/Paseo Blas Cabrera físico, 3 | 35016

Tf.: 928 31 05 11

infocdgc@grancanariadeportes.com

