

CORSO DI GINNASTICA ARTISTICA PER ADULTI 2018/2019

Il corso di ginnastica artistica per adulti che proponiamo si articola su due allenamenti a settimana ed inizia il primo giorno utile di Ottobre per proseguire fino a fine Maggio.

Non è assolutamente necessario avere una pregressa esperienza per poter partecipare. Gli atleti verranno eventualmente suddivisi, all'interno dell'allenamento, in gruppi di lavoro diversificati in base alla loro preparazione. Gli allenamenti saranno il martedì ed il giovedì sera dalle 20.30 alle 22.00. Durante l'allenamento si farà una prima parte di riscaldamento, stretching, e potenziamento finalizzato alla buona esecuzione degli elementi di Ginnastica Artistica, ed una seconda parte di sviluppo delle competenze ai vari attrezzi che questa disciplina prevede (corpolibero, trave, parallele, volteggio,...)

Sarà possibile partecipare a due lezioni di prova, previa iscrizione ed assicurazione. Nel caso si decidesse di non proseguire con l'attività, verrà rimborsata la quota di iscrizione ma trattenuta quella di assicurazione già versata. Si ricorda che come per tutte le attività sportive è necessario presentare alla prima lezione, anche se di prova, un certificato medico per attività non agonistica in corso di validità.

Per quanto riguarda quote di iscrizione, partecipazione, e modalità di pagamento, si prega di leggere il Regolamento.

Il corso sarà tenuto dall'istruttrice Valentina Gallo, Tecnico regionale di secondo livello dal 2010, giudice GAF di primo livello dal 2012, giudice GAM di primo livello dal 2017, già responsabile dei settori Avanzato e Promozionale di GAEV, con pluriennale esperienza nel settore ed in continuo aggiornamento.

Per eventuali domande o richieste, si prega di contattare direttamente l'insegnante alla mail: vale87_g@libero.it o via SMS o WA al 3490900383.