

## **CORSO DI GINNASTICA ARTISTICA PER ADULTI 2019/2020**

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

Non è assolutamente necessario avere una pregressa esperienza per poter partecipare. Si propone infatti una suddivisione tra chi ha già frequentato in giovane età ed è pratico della Ginnastica Artistica e chi invece si trova alle prime armi o non ha mai praticato questa disciplina. Sarà cura dell'istruttore proporre infatti la frequenza nella serata più adatta alla preparazione di ciascuno. Gli allenamenti saranno il lunedì ed il giovedì sera per gli atleti più esperti (ex atleti, istruttori, ...), il martedì ed il giovedì sera per chi si avvicina alla ginnastica in età adulta, sempre dalle 20.30 alle 22.00. L'allenamento del giovedì sarà gestito da più istruttori, così da permettere la diversificazione delle proposte di lavoro secondo la preparazione personale di ciascuno. 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, trampolino,...)

Sarà possibile partecipare ad una lezione 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](mailto:vale87_g@libero.it) o via sms/wa al 3490900383.