



Summer Gym 2019

CAMP ESTIVO DI GINNASTICA RITMICA 2019

INFO: ASD Novagym :



348 2313074 Pinuccia

<p>Eventuali richieste settimanali saranno valutate in base alle disponibilità di spazi e persone, anche per allieve provenienti da altre scuole. In caso di richiesta di 1 unica settimana € 50,00. Ogni iscritto al camp dovrà <u>obbligatoriamente presentare copia di certificato medico.</u> Agli allievi provenienti da altre scuole o non già iscritti Novagym, sarà chiesto il versamento di € 10,00 per il tesseramento FGI base a copertura assicurativa.</p>	<p>1° PERIODO: <u>Lunedì 17/06/19 – venerdì 28/06/19:</u> dalle 09.00 alle 16.00 € 140,00 dalle 09.00 alle 12.30 € 110,00</p> <p>2° PERIODO: <u>lunedì 02/07/18 – venerdì 29/07/18:</u> dalle 09.00 alle 16.00 € 190,00 dalle 09.00 alle 12.30 € 150,00</p>
<p>ORARI:</p>	<p>Dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 16.00 Ogni ginnasta dovrà portare il <u>pranzo al sacco.</u> Dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 12.30 SENZA pranzo ed attività pomeridiane.</p>

ATTIVITA':	<p>Mattina attività di ginnastica ritmica, potenziamento muscolare a vari livelli, utilizzo degli attrezzi della ritmica; previsti due intervalli; pranzo al sacco tutti assieme; dopo pranzo riposo con giochi e attività alternative, chi vuole può anche portarsi qualche compito di scuola da fare; pomeriggio previsti vari gruppi di ginnastica per livelli. Nel corso della settimana verranno proposte attività extra al di fuori della palestra: o un pomeriggio in spiaggia (con ritiro dell'allieva direttamente in spiaggia alle 16:00) o un pomeriggio all'Aquafollie, in questo caso fino alle ore 18:00 (entrata a prezzo agevolato a carico dell'allieva).</p> <p>Sono previste lezioni con tecnici esperti esterni di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness, bodyworks, aerobica, potenziamento muscolare con l'esperto John Pitchell; • stage specifico per ritmica con Tara Dragas e Lara Paolini, atlete della squadra di serie A dell'Associazione Sportiva Udinese. • Stage specifico di ginnastica artistica.
-------------------	---

ISCRIZIONI:	<p>Per il primo periodo di camp, <u>entro venerdì 31 maggio 2019.</u> Per il secondo periodo di camp, <u>entro venerdì 14 giugno 2019.</u> Lo stage partirà se si raggiungerà il numero minimo di 10 allieve, fino ad un massimo di 30 ginnaste.</p>
--------------------	--

ABBIGLIAMENTO:	<p>Capelli raccolti – Canottiera o maglietta maniche corte, pantaloncini o leggings, comunque abbigliamento attillato, calzini. Portare un paio di scarpe da ginnastica in un sacchetto. Asciugamano tipo spiaggia x pausa. Bottigliette acqua. A parte zaino con pranzo a sacco.</p>
-----------------------	---

