POLISPORTIVA BIBBIANESE – GINNASTICA RITMICA

ALLENAMENTI SPECIALI ALLIEVE

*Allenamenti proposti per stimolare le ginnaste delle categorie allieve lavorando con insegnanti e gruppi diversi dal solito, per migliorare il maneggio degli attrezzi e le capacità corporee.*

Ginnaste allieve nate dal 2007 al 2001 che fanno attività nei corsi

Preagonismo – Promozionale – Agonismo

**Domenica 9 Febbraio 2014**

**Domenica 2 Marzo 2014**

**Domenica 6 Aprile 2014**

Dalle 15:00 – 18:00

Presso il palazzetto dello sport di Bibbiano

**Costo:** €25 per i tre allenamenti x ginnasta + gadget in regalo

**Tecnici responsabili:** Valeria Gonzaga, Marika Benevelli ed Erika Ugolotti.

Saranno presenti anche tutte le allenatrici dei tre corsi.

Gli allenamenti rientrano in un progetto di formazione per tecnici svolto dalla Pol. Bibbianese.

*Le ginnaste dovranno indossare abbigliamento ginnico stretto che permetta di vedere i movimenti del corpo (leggins, body ecc..) e i capelli raccolti in uno chignon.*

**Materiale:**

* Ginocchiere
* Calzini di cotone
* Mezze punte
* Scarpe da ginnastica
* Attrezzi propri, se in possesso
* Bottiglia d’acqua con nome
* Eventuale asciugamano

Iscrizioni entro e non oltre venerdi 31 gennaio 2014 alla propria insegnante.

Per info e chiarimenti Valeria 3476037222 dalle 10:00 – 15:00