

CUS PAVIA ESTATE SPORT 2018

GRUPPO B per i nati nel 2012-2011-2010 (1[^] e 2[^] elementare)

GRUPPO C per i nati nel 2009-2008-2007-2006-2005-2004-2003

PROGRAMMA GINNASTICA ARTISTICA

4 settimane: 2[^]-3[^]-5[^]-6[^] (dal 18 al 29 Giugno - dal 9 al 20 Luglio)

Max partecipanti: 12

per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07.45 09.00	pre-centro	pre-centro	pre-centro	pre-centro	pre-centro
09.15 12.00	Didattica della GINNASTICA ARTISTICA -riscaldamento, potenziamento o allungamento muscolare -giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio -defaticamento	Didattica della GINNASTICA ARTISTICA -riscaldamento -giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio -lavoro coreografico	Didattica della GINNASTICA ARTISTICA -riscaldamento, potenziamento o allungamento muscolare -giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio -defaticamento	Didattica della GINNASTICA ARTISTICA -riscaldamento -giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio -lavoro coreografico	Didattica della GINNASTICA ARTISTICA -riscaldamento, potenziamento o allungamento muscolare -giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio -defaticamento
12.15 13.15	Pranzo presso Mensa Via Ferrata	Pranzo presso Mensa Via Ferrata	Pranzo presso Mensa Via Ferrata	Pranzo presso Mensa Via Ferrata	Pranzo presso Mensa Via Ferrata
13.30 16.30	GIOCHI IN ACQUA presso Campus Aquae	GIOCHI IN ACQUA presso Campus Aquae	GIOCHI IN ACQUA presso Campus Aquae	GIOCHI IN ACQUA presso Campus Aquae	GIOCHI IN ACQUA presso Campus Aquae
16.30 16.45	merenda termine attività presso la nostra palestra adiacente al Campus Aquae	merenda termine attività presso la nostra palestra adiacente al Campus Aquae	merenda termine attività presso la nostra palestra adiacente al Campus Aquae	merenda termine attività presso la nostra palestra adiacente al Campus Aquae	merenda termine attività presso la nostra palestra adiacente al Campus Aquae
16.45 17.45	post-centro	post-centro	post-centro	post-centro	post-centro

Il ritrovo mattutino è fissato presso il Palacus, mentre le attività terminano presso la nostra palestra adiacente al Campus Aquae

"pre-centro" gratuito dalle 7.45 alle 9.00 **"post-centro" gratuito** dalle 16.45 alle 17.45

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina per il gruppo B