

# CUS PAVIA ESTATE SPORT 2017

**GRUPPO B** per i nati nel 2011-2010-2009 (*scuole elementari*)

**GRUPPO C** per i nati nel 2008-2007-2006-2005-2004-2003-2002

## PROGRAMMA GINNASTICA ARTISTICA dal 12 Giugno al 4 Agosto

| Orario         | Lunedì   | Martedì  | Mercoledì  | Giovedì  | Venerdì  |
|----------------|--|--|--|--|--|
| 07.45<br>09.00 | pre-centro   | pre-centro   | pre-centro   | pre-centro   | pre-centro   |
| 09.15<br>12.00 | <b>Didattica della GINNASTICA ARTISTICA</b><br>-riscaldamento, potenziamento o allungamento muscolare<br>-giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio<br>-defaticamento | <b>Didattica della GINNASTICA ARTISTICA</b><br>-riscaldamento<br>-giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio<br>-lavoro coreografico | <b>Didattica della GINNASTICA ARTISTICA</b><br>-riscaldamento, potenziamento o allungamento muscolare<br>-giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio<br>-defaticamento | <b>Didattica della GINNASTICA ARTISTICA</b><br>-riscaldamento<br>-giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio<br>-lavoro coreografico | <b>Didattica della GINNASTICA ARTISTICA</b><br>-riscaldamento, potenziamento o allungamento muscolare<br>-giro attrezzi: trave, corpo libero, minitrampolino e volteggio<br>-defaticamento |
| 12.15<br>13.15 | Pranzo presso Mensa<br>Via Ferrata   | Pranzo presso Mensa<br>Via Ferrata   | Pranzo presso Mensa<br>Via Ferrata   | Pranzo presso Mensa<br>Via Ferrata   | Pranzo presso Mensa<br>Via Ferrata   |
| 13.30<br>16.30 | <b>GIOCHI IN ACQUA</b><br>presso Campus Aquae  | <b>GIOCHI IN ACQUA</b><br>presso Campus Aquae  | <b>GIOCHI IN ACQUA</b><br>presso Campus Aquae  | <b>GIOCHI IN ACQUA</b><br>presso Campus Aquae  | <b>GIOCHI IN ACQUA</b><br>presso Campus Aquae  |
| 16.30<br>16.45 | merenda<br>termine attività<br>presso la nostra palestra<br>adiacente al Campus Aquae  | merenda<br>termine attività<br>presso la nostra palestra<br>adiacente al Campus Aquae  | merenda<br>termine attività<br>presso la nostra palestra<br>adiacente al Campus Aquae  | merenda<br>termine attività<br>presso la nostra palestra<br>adiacente al Campus Aquae  | merenda<br>termine attività<br>presso la nostra palestra<br>adiacente al Campus Aquae  |
| 16.45<br>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' possibile portare la merenda per metà mattina per il gruppo B