

PLANS DE PROMOCIÓ GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

CATEGORIES

Prebenjamí	Nascuts/des els anys 2015-2016
Benjamí	Nascuts/des els anys 2013-2014
Aleví	Nascuts/des els anys 2011-2012
Infantil	Nascuts/des els anys 2009-2010
Cadet	Nascuts/des els anys 2007-2008
Juvenil	Nascuts/des els anys 2005-2006

INFORMACIÓ

Inscripcions	Obertes mitjançant l'APP de Reservio: https://ceanoia.reservio.com/
Calendari	De dilluns a divendres, de gener a maig.
Horari	A concretar (*Obert a modificacions)
Espai	Instal·lacions de l'Anoia Club Gimnàstic a Igualada. C/ Dinamarca 8 Igualada 08700 (BCN)

ORGANITZACIÓ

15-25 nens per franja horària. (Es farien dos grups d'entre 8 i 12 alumnes per grup). Caldrien 2 entrenadores, una per cada grup. I una d'elles també seria la coordinadora.

1a franja horària

9:00 9:15 Arribada al gimnàs
9:15 9:25 Escalfament general
9:25 9:35 1a rotació d'aparell
9:35 9:45 2a rotació d'aparell
9:45 9:55 3a rotació d'aparell
9:55 10:05 4a rotació d'aparell
10:05 10:15 Estiraments finals i canviar-se



www.ceanoia.cat

2ona franja horària

10:15 10:30 Arribada al gimnàs
10:30 10:40 Escalfament general
10:40 10:50 1a rotació d'aparell
10:50 11:00 2a rotació d'aparell
11:00 11:10 3a rotació d'aparell
11:10 11:20 4a rotació d'aparell
11:20 11:30 Estiraments finals i canviar-se

3era franja horària

11:30 11:45 Arribada al gimnàs
11:45 11:55 Escalfament general
11:55 12:05 1a rotació d'aparell
12:05 12:15 2a rotació d'aparell
12:15 12:25 3a rotació d'aparell
12:25 12:35 4a rotació d'aparell
12:35 12:45 Estiraments finals i canviar-se

OPCIÓ 1 - Pensades per les escoles que finalitzen a les 16:30h

OPCIÓ 2 – Pensades per les escoles que finalitzen a les 17:00h

4rta franja horària OPCIÓ 1

15:00 15:15 Arribada al gimnàs
15:15 15:25 Escalfament general
15:25 15:35 1a rotació d'aparell
15:35 15:45 2a rotació d'aparell
15:45 15:55 3a rotació d'aparell
15:55 16:05 4a rotació d'aparell
16:05 16:15 Estiraments finals i canviar-se

4rta franja horària OPCIÓ 2

15:00 15:30 Arribada al gimnàs
15:30 15:40 Escalfament general
15:40 15:50 1a rotació d'aparell
15:50 16:00 2a rotació d'aparell
16:00 16:10 3a rotació d'aparell
16:10 16:20 4a rotació d'aparell
16:20 16:30 Estiraments finals i canviar-se

Recomanacions:

- Portar roba còmode i ajustada. Mitjons nets i si son antilliscants, millor.
- Portar aigua



Amb el suport de

