

Sabato 2 Dicembre

Dalle 14.30 alle 19.30

Palestra Ginnastica Reggiana - Via Mazzacurati 11 (RE)

AGGIORNAMENTO TECNICO GINNASTICA ARTISTICA



**Docente: Lorena Ticchi
Tecnico Federale GAF**

Basi
teoriche
del
movimento

Riscaldamento
e
attivazione
muscolare

Impostazione
elementi
tecnici di
base a corpo
libero e trave

Programmazione
di
una lezione

Quota di iscrizione € 30 da versare presso la sede del corso.

Per iscriversi inviare una mail a ginnasticareggiana@gmail.com indicando nome, cognome e numero di tessera uisp.