

**STAGIONE  
SPORTIVA  
2026-27**



# **GINNASTICA RITMICA**

**MASCHILE E FEMMINILE**

## **CORSO BASE** dai 5 ai 7 anni

**Mercoledì e Venerdì dalle ore 17 alle 18**

**Palasport di Barbiano di Cotignola - Via Neri, 1**

## **CORSO PROMOZIONALE** dagli 8 ai 12 anni

**Mercoledì e Venerdì dalle ore 17 alle 18.30**

**Palasport di Barbiano di Cotignola - Via Neri, 1**

## **CORSO PRE-AGONISTICA** dagli 8 anni

**Mercoledì e Venerdì dalle ore 18 alle 19.30**

**Palasport di Barbiano di Cotignola - Via Neri, 1**

**Martedì dalle ore 18 alle 19.30**

**Palestra Scuola Secondaria Cotignola - ingresso da via Pascoli, 11**

 **Per le attività al Palasport di Barbiano, apertura impianto e ritiro dalla Scuola Primaria alle ore 16.30**

**Per partecipare è necessario il tesseramento UISP 2026-27**

**Per INFO e prenotazione lezioni: Tel. 333.4909611 (solo WhatsApp - Daniela)**

**UISP P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo - Ra - Tel. 0545.26924**

**[uisp.it/ravenna](https://uisp.it/ravenna)**





# GINNASTICA RITMICA

## CORSO BASE 5-7 anni (nati dal 2021 al 2019)

### IL PRIMO PASSO PER CRESCERE ATTRAVERSO LO SPORT.

Per Bambine e Bambini che si avvicinano per la prima volta allo sport o che desiderano sviluppare solide basi motorie in un ambiente sereno, stimolante e a misura di bambino.

Il percorso è studiato per accompagnare ogni allievo nella crescita psicomotoria, migliorando coordinazione, equilibrio, mobilità, ritmo, consapevolezza del proprio corpo e fiducia in sé. Competenze fondamentali che rappresentano un prezioso patrimonio per qualsiasi futura disciplina sportiva: dagli sport di squadra al nuoto, fino alle attività individuali.

 Per garantire attenzione, qualità dell'insegnamento e un percorso che rispetti tempi, caratteristiche e potenzialità, il corso è riservato a 12 PARTECIPANTI.

## CORSO PROMOZIONALE 8-12 anni (nati dal 2018 al 2014)

### SCOPRIRE, SPERIMENTARE, CRESCERE... INSIEME!

Un percorso dedicato a Bambine e Bambini che hanno già conosciuto la Ginnastica Ritmica o altre discipline affini (ad esempio, ginnastica artistica, danza, pattinaggio artistico, nuoto sincronizzato) e desiderano ampliare il proprio bagaglio motorio e tecnico attraverso esperienze sempre nuove e coinvolgenti.

Le lezioni, proposte con un approccio ludico e dinamico, favoriscono la sperimentazione, la creatività e la scoperta di molteplici abilità, sviluppando progressivamente la tecnica d'attrezzo, la preparazione fisica specifica e il piacere di imparare insieme. Durante la stagione potranno essere proposti obiettivi personalizzati, come la partecipazione a gare ed eventi promozionali.

 Per valorizzare la collaborazione, la condivisione e il lavoro di squadra, il corso è riservato a un massimo di 16 PARTECIPANTI.

## CORSO PRE-AGONISTICO dagli 8 anni (dal 2018 e prec.)

### COLTIVARE IL TALENTO PER COSTRUIRE IL FUTURO.

Un percorso dedicato a Bambine e Bambini con una precedente esperienza nella Ginnastica Ritmica o in discipline sportive affini (ad esempio ginnastica artistica, danza, pattinaggio artistico e nuoto sincronizzato) che desiderano intraprendere un cammino di crescita tecnica più strutturato.

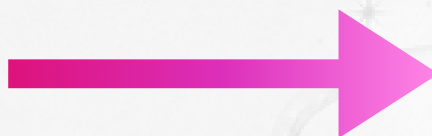
L'attività è orientata allo sviluppo della preparazione fisica specifica e degli elementi corporei tipici della GR – equilibri, rotazioni, salti e pre-acrobatiche – insieme allo studio e al perfezionamento del maneggio di tutti gli attrezzi: fune, cerchio, palla, clavette e nastro. Il percorso è completato da preparazione atletica, danza classica e studio degli stili, per offrire una formazione completa e armonica del giovane ginnasta.

Nel corso della stagione sono previste gare e manifestazioni, proposti in modo graduale e coerente con il percorso individuale di ciascun Allievo. Le prime esperienze competitive rappresentano un momento fondamentale nella crescita sportiva e personale: per questo vengono affrontate con attenzione, serenità e accompagnando ogni Allievo nel rispetto dei propri tempi, affinché la competizione diventi un'occasione di apprendimento, fiducia, autonomia e motivazione, non solo nella Ginnastica Ritmica, ma in qualsiasi futuro percorso sportivo.

 Per garantire una preparazione puntuale, efficace e realmente dedicata, la classe è riservata a 12 PARTECIPANTI.

**LEZIONI DI PROVA:  
MERCOLEDÌ 30 SETTEMBRE  
E VENERDÌ 2 OTTOBRE  
PALASPORT DI BARBIANO**

**PER PRENOTARE  
LE LEZIONI DI PROVA**



SCAN ME



Per INFO e prenotazione lezioni: Tel. 333.4909611 (solo WhatsApp - Daniela)  
UISP P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo - Ra - Tel. 0545.26924  
[uisp.it/ravenna](http://uisp.it/ravenna)

