



MASTERCLASS ALMUDENA CID

26 DE MAIG 2024

LLOC
PAV 3

Rambla del Cellar Sant
Cugat del Vallés

PREU:

65€

Amb quadem d'entrenament

50€

Sense quadem

HORARI

15:30 - 19:30

Duració 4h

PLACES LIMITADES



AJUNTAMENT DE
SantCugat



CLUB MUNTANYENC
SANT CUGAT



Gimnàstica
Muntanyenc

MASTERCLASS ALMUDENA CID



QUI?

- Gimnastes d'escoles i clubs de GR
- L'edat mínima d'inscripció és de 6 anys
- Apta per tots els nivells de competició

MATERIAL

- Pilota
- Ampolla d'aigua

PREU

65€

Amb quadern d'entrenament

50€

Sense quadern

CONTINGUT

- Preparació física específica amb pilota.
- Treball amb pilota: transmissions, subjeccions, embolcalls, vuits, rodaments, dificultats d'aparell.
- Ball grupal amb música, per treballar l'expressivitat amb presència de públic.
- Sortejos de regals, fotos amb cada gimnasta, signatures, i entrega de quaderns d'entrenament en cas d'haver-lo adquirit.

IMPORTANT

L'organització es reserva el dret de cancel·lar la Master Class si no s'arriba al nombre de participants mínim o per una causa de força major.

La master class es realitza a porta tancada, els familiars tindran accés a les instal·lacions 1h abans que s'acabi la master class.

Queda prohibida l'entrada de persones no inscrites a la Master Class.

Les gimnastes han d'arribar 15 minuts abans de l'inici de la Master Class.



CLUB MUNTANYENC
SANT CUGAT

INSCRIPCIÓ AQUÍ

CONTACTE: ritmica@cmsc.cat



Gimnàstica
Muntanyenc