

## **PROGRAMMA CP ALLENATRICI/MONITRICI GINNASTICA RITMICA**

**Domenica 27 novembre 2022  
presso la palestra del Liceo di Bellinzona**

### **Piano Orario**

08.20 Appello e apertura corso

08.30-10.00 **PROGRAMMI TECNICI GR  
ANALISI CDP DOPO ULTIME PRESCRIZIONI**

10.00-10.15 PAUSA

10.15-12.00 **CORREZIONI ELEMENTI TECNICI E ANALISI PER DETERMINARE LA VALIDITÀ**

12.00-13.00 **PAUSA PRANZO**

13.00-15.00 **TENUTA DEL CORPO ED EDUCAZIONE AL MOVIMENTO**

(lezione con il settore Gymnastique)

Esercizi pratici per la sensibilizzazione dei segmenti corporei, finalizzata all'estetica e all'eleganza del movimento

Tutte le lezioni saranno tenute da Donatella Paleari, Allenatrice capo CRP GR

### **Cosa portare:**

- Lunch per la pausa pranzo
- Materiale per prendere appunti
- Libretto di formazione per chi ne è in possesso

Iscrizioni entro il 13 novembre 2022 tramite il formulario scaricabile dal sito.

Per la commissione Ginnastica Ritmica

Susy Chiaravalloti  
Responsabile GR