

# PROGRAMMA



## CORSO PERFEZIONAMENTO MONITRICI/TORI ATTREZZISTICA

**Data:** Domenica 29 settembre 2024  
**Orario:** 08:30 – 13:30  
**Luogo:** Mendrisio, palestra Liceo  
via Pier Francesco Mola / via Agostino Maspoli  
**Osservazioni:** Portare il proprio libretto della formazione (chi ne è in possesso)

## PROGRAMMA

| ORARIO        | Palestra 1   | Palestra 2   | Palestra 3   |
|---------------|--|--|--|
| 08:30 – 08:45 | INTRODUZIONE E INFORMAZIONI GENERALI   |  |  |
| 08:45 - 09:00 | PREPARAZIONE PALESTRE  |  |  |
| 09:00 - 09:50 | <b>SUOLO (50')</b><br>Focus Cat. Inf. 1-2<br><i>Chantal Travella</i>         | <b>SALTO (50')</b><br>Focus Cat. Inf. 4 + Sup.<br><i>Michea Ferrari</i>  | <b>PARALLELA (50')</b><br>Panoramica completa<br><i>Mirò Domeniconi</i>                                    |
| 09:50 - 10:00 | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  |
| 10:00 - 10:50 | <b>SUOLO (50')</b><br>Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup.<br><i>Chantal Travella</i>  | <b>SALTO (50')</b><br>Focus Cat. Inf.<br><i>Michea Ferrari</i>   | <b>LEZIONE À LA CARTE</b><br>Si trattano gli elementi richiesti dai partecipanti<br><i>Mirò Domeniconi</i> |
| 10:50 - 11:00 | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  |
| 11:00 - 11:50 | <b>SBARRA (50')</b><br>Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup.<br><i>Chantal Travella</i> | <b>Programmazione a lungo termine (50')</b><br><i>Incl. potenziamento, scioltezza e tempistiche</i><br><i>Michea Ferrari</i> | <b>ANELLI (50')</b><br>Focus Cat. Inf.<br><i>Mirò Domeniconi</i>   |
| 11:50 - 12:00 | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  | PAUSA E CAMBIO PALESTRA  |
| 12:00 - 12:50 | <b>SBARRA (50')</b><br>Focus Cat. Inf. 1-2<br><i>Chantal Travella</i>        | <b>Programmazione a lungo termine (50')</b><br><i>Incl. potenziamento, scioltezza e tempistiche</i><br><i>Michea Ferrari</i> | <b>ANELLI (50')</b><br>Focus Cat. Sup.<br><i>Mirò Domeniconi</i>   |
| 12:50 - 13:00 | RIORDINO PALESTRE  |  |  |
| 13:00 - 13:30 | FEEDBACK E CHIUSURA CORSO  |  |  |

Formatori: Chantal Travella, Mirò Domeniconi, Michea Ferrari