PROGRAMMA CP MONITRICI GYMNASTIQUE

Domenica 29 novembre 2026
presso la palestra delle scuole elementari di Breganzona

Piano Orario:

09:00 Accoglienza ed apertura del corso

09:05-10:30 Lezione 1: Riscaldamento con piccoli attrezzi (corda) e suo sviluppo

10:30-10:45 Pausa

10:45-12:00 Lezione 2: Acro, prese e collaborazioni

12:00-12:45 PAUSA PRANZO

12:45-14:15 Lezione 3 in comune con la GR: Dinamismo

14:15-14:30 Feedback e chiusura corso.

Cosa portare:
- *lunch* per pausa pranzo
- materiale per prendere appunti
- corda
- libretto di formazione da firmare (chi ne è in possesso)

Per il settore gymnastique
Veronica Palermo

ACTG
Via F. Chiesa 4, CH-6500 Bellinzona
☎ 091 829 46 06 ¦ info@actg.ch
www.actg.ch