

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE



Sabato 3 e domenica 4 ottobre 2026

Palestra tripla scuole **MEDIE** Losone (Via Primore 13)

Palestra doppia scuole **ELEMENTARI** Losone (Via Papogna 10)

		SCUOLE MEDIE	SCUOLE ELEMENTARI
SABATO 03.10	MATTINA	3B	INTRO B INTRO A PRE TEST 2B CORDA 2A/2B PALLA 1A PALLA
	POMERIGGIO		1B/2A CERCHIO (NUOVO!) 3A
DOMENICA 04.10	MATTINA	TEST 4	TEST 6
	POMERIGGIO	TEST 5	TEST 7

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE



PRE TEST

TEST INTRODUZIONE A + B

TEST 1 A + B

TEST 2 A + B

TEST 3 A

NUOVO TEST 1B/2A CERCHIO!

Sabato 3 ottobre 2026 - palestra scuole ELEMENTARI Losone

08.00	Appello e riscaldamento
08.15 – 08.45	Insegnamento TEST INTRODUZIONE B
08.45 – 08.55	PAUSA
08.55 – 09.25	Insegnamento TEST INTRODUZIONE A
09.25 – 09.35	PAUSA
09.35 – 10.00	Insegnamento PRE TEST
10.00 – 10.10	PAUSA
10.10 – 10.40	Insegnamento TEST 2B CORDA
10.40 – 10.50	PAUSA
10.50 – 11.20	Insegnamento TEST 2A/2B PALLA
11.20 – 11.30	PAUSA
11.30 – 12.00	Insegnamento TEST 1A PALLA
12.00 – 13.15	PAUSA PRANZO
13.15 – 14.45	Insegnamento NUOVO TEST 1B/2A CERCHIO
15.00	Appello e riscaldamento TEST 3A
15.15 – 16.30	Insegnamento test 3A CORDA
16.30 – 16.45	PAUSA
16.45 – 17.35	Insegnamento test 3A PALLA
17.35 – 17.45	PAUSA
17.45 – 18.00	Ripasso

Le iscritte ai singoli corsi sono pregate di presentarsi in palestra 10 minuti prima dell'inizio del rispettivo test per l'appello.

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.

Le monitrici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE

TEST 3B

Sabato 3 ottobre 2026 - palestra scuole MEDIE Losone

08.00	Appello e riscaldamento TEST 3B
08.15 – 09.15	Insegnamento test 3B PALLA
09.15 – 09.25	PAUSA
09.25 – 10.25	Insegnamento test 3B CLAVETTE
10.25 – 10.35	PAUSA
10.35 – 11.35	Insegnamento test 3B CERCHIO
11.35 – 11:45	PAUSA
11:45 – 12:00	Ripasso

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica (v. orario finale) a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.

Le monitrici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE



TEST 6
TEST 7

Domenica 4 ottobre 2026 - palestra scuole ELEMENTARI Losone

08.00 Appello e riscaldamento **TEST 6**

08.15 – 09.35 Insegnamento test 6 CORDA
09.35 – 09.50 PAUSA
09.50 – 10.50 Insegnamento test 6 PALLA
10.50 – 11.05 PAUSA
11.05 – 12.00 Insegnamento test 6 LIBERO
12.00 – 12.15 PAUSA
12.15 – 12.30 Ripasso

13.00 Appello e riscaldamento **TEST 7**

13.15 – 14.00 Insegnamento test 7 CLAVETTE
14.00 – 14.15 PAUSA
14.15 – 15.25 Insegnamento test 7 NASTRO
15.25 – 15.40 PAUSA
15.40 – 16.30 Insegnamento test 7 CERCHIO
16.30 – 16.45 PAUSA
16.45 – 17.45 Insegnamento test 7 PALLA
17.45 – 17.55 PAUSA
17.55 – 18.15 Ripasso

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica (v. orario finale) a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.

Le monitrici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE

TEST 4

TEST 5

Domenica 4 ottobre 2026 - palestra scuole MEDIE Losone

08.00 Appello e riscaldamento **TEST 4**

08.15 – 09.15	Insegnamento test 4 PALLA
09.15 – 09.30	PAUSA
09.30 – 10.40	Insegnamento test 4 CLAVETTE
10.40 – 10.55	PAUSA
10.55 – 11.55	Insegnamento test 4 LIBERO
11.55 – 12.10	PAUSA
12.10 – 12.30	Ripasso

13.00 Appello e riscaldamento **TEST 5**

13.15 – 14.35	Insegnamento test 5 NASTRO
14.35 – 14.50	PAUSA
14.50 – 16.15	Insegnamento test 5 CORDA
16.15 – 16.30	PAUSA
16.30 – 17.40	Insegnamento test 5 CERCHIO
17.40 – 17.55	PAUSA
17.55 – 18.15	Ripasso

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica (v. orario finale) a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.

Le monitrici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique