



CORSO INTENSIVO DI GINNASTICA SECONDO LE TECNICHE I.D. DAL 20 AL 23 GIUGNO

**•4 GIORNI DI DIDATTICA
IN PALESTRA**

**•POSSIBILITA' DI CIMENTARSI
CON I GRANDI ATTREZZI**

**•CONFERENZA
"La ginnastica per adulti"**

•CONCERTO IN TERRAZZA

**•PRATICA LIBERA CON
INSEGNANTI**

PROMOZIONE

ENTRO IL 14 GIUGNO 2019:

50% DI SCONTO

SE SI PARTECIPA IN DUE

Possibilità di pernottamento in loco. Uso degli spogliatoi con docce.

COSTO DEL CORSO:

€ 220,00 iscritti ID

€ 300,00 non iscritti

A GIORNATA:

iscritti ID € 60,00

non iscritti €80,00

COSTO ISCRIZIONE ANNUALE ALL'ISTITUTO DUCHENNE € 110,00

Per prenotazioni e informazioni

www.duchenne.it - info@duchenne.it

PROGRAMMA DEL CORSO

GIOVEDI' 20/06

Ore 10.00: Accoglienza e consegna materiale didattico

Ore 10.30: Esame morfologico – Posizioni Fondamentali **FUNICELLA – TRAPEZIO**

Ore 13.00 : Pausa pranzo

Ore 15.30: **APPOGGI BAUMANN**

Ore 17.00 : Pausa caffè

Ore 17.30: **PANCA I.D.**

Ore 21.00: **CONFERENZA Dott. M. Pecchioli : "La ginnastica per adulti"**

VENERDI' 21/06

Ore 10.00 : **QUADRO SVEDESE**

Ore 11.30 : **pratica libera e confronto con i docenti**

Ore 12.00 : Pausa pranzo

Ore 13.30 : **Lezione tipo di GINNASTICA MANTENIMENTO ADULTI :**
(CARRUCOLE, ELASTICI, PAL, OMP, TAVOLETTE PROPRIOCETTIVE, ESERCIZI A CORPO LIBERO, STIRAMENTO MUSCOLO TENDINEO, ECC)

Ore 15.30 : Pausa

Ore 16.30 : **ASSE DI EQUILIBRIO – ANELLI – SCALA CURVA**

Ore 20.30 : **CENA ALLIEVI - DOCENTI – COLLABORATORI**

SABATO 22 /06

Ore 10.00 : **PALCO DI SALITA (pertiche – funi – scala di corda ecc)**

Ore 12.00 : **pratica libera e confronto con i docenti**

Ore 12.45 : Pausa pranzo

Ore 14.00 : **Esami per Maestro di ginnastica**

Ore 16.00 : **Sbarra Tubolare Graduabile (STG) – Bacchette e Bastoni**

Ore 18.00 : **pratica libera e confronto con i docenti**

Ore 21.00 : **CONCERTO IN TERRAZZA**

DOMENICA 23/06

Ore 10.00 : **SCALA ORIZZONTALE**

Ore 12.00 : **IL DOTT. PECCHIOLI RISPONDE**

Ore 12.30 : **Chiusura del Corso e consegna degli attestati**