



Dal 28 GIUGNO al 01 LUGLIO 2018

CORSO INTENSIVO DI GINNASTICA SECONDO LE TECNICHE I.D.

Il corso studierà gli attrezzi e le tecniche ID a loro applicate. Verranno impostate delle lezioni tipo e verrà data la possibilità di sperimentare e provare i diversi esercizi a corpo libero e agli attrezzi. Durante le giornate sarà possibile conoscere i diversi docenti ed approfondire argomenti di interesse del corsista.

PROGRAMMA DEL CORSO

GIOVEDI' 28

- Ore 10.00/13.00 Accoglienza e consegna materiale didattico
APPOGGI BAUMANN – FUNICELLA -
Esame morfologico – Posizioni Fondamentali
Ore 15.30/19.00 Esercizi e giochi di PREACROBATICA - ANELLI - PANCA I.D.

VENERDI' 29

- Ore 10.00/12.45 QUADRO SVEDESE - ASSE DI EQUILIBRIO
Ore 15.30/19.00 Esercizi e giochi DI LOTTA - SBARRA TUBOLARE GRADUABILE (S.T.G.) -
BACCHETTE - BASTONI

SABATO 30

- Ore 10.00/12.45 SPALLIERA - TRAPEZIO - SCALA CURVA
Ore 15.30/19.00 PALCO DI SALITA - MURO - Es. di stiramento muscolo tendineo -
RILASSAMENTO

DOMENICA 01

- Ore 10.00/12.00 Esercizi a Corpo Libero - SCALA ORIZZONTALE - SALTO IN BASSO
Ore 12.30 Chiusura del Corso e consegna degli attestati

Il programma può subire variazioni

Il professor Pecchioli darà la sua disponibilità per domande.
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

SCONTO : "IN DUE SI PAGA LA META' ! "

PAGAMENTO ENTRO IL 20 GIUGNO 2018

IN DUE ,IL COSTO DEL CORSO DIMINUISCE DEL 50% PER ENTRAMBI

(DALLA PROMOZIONE E' ESCLUSA LA QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE)
COSTO ISCRIZIONE ANNUALE ALL' ISTITUTO DUCHENNE € 110,00

Per prenotazioni e informazioni

www.duchenne.it - info@duchenne.it