

## QUOTE

La quota di partecipazione al camp è di **80 euro** a settimana.

E' prevista una riduzione del 10% per il secondo fratello frequentante.

Dato il numero chiuso di partecipanti non sono possibili riduzioni di quota per partecipazioni parziali nella giornata e nella settimana.

Pasto e merenda al sacco a carico dei partecipanti.



## CONTATTI

Gymnasium Gjoy srl, Via Pellegrini, Albese con Cassano.

Capannone accanto alla prov. per Lecco, ingresso dal retro.

Per informazioni: [info@gjoy.it](mailto:info@gjoy.it),

[www.gjoy.it](http://www.gjoy.it), FB: A.S.D. Ginnastica Gjoy

347-7223635, 338-1415796, 333-2781360



Campo estivo di allenamento intensivo di ginnastica artistica, preparazione fisica e acrobatica con la presenza di istruttori qualificati FGI e scienze motorie presso la palestra Gymnasium Gjoy, attrezzata di tutto il necessario per l'attività agonistica.

**Iscrizione e frequenza settimanale:**

**DATE:**

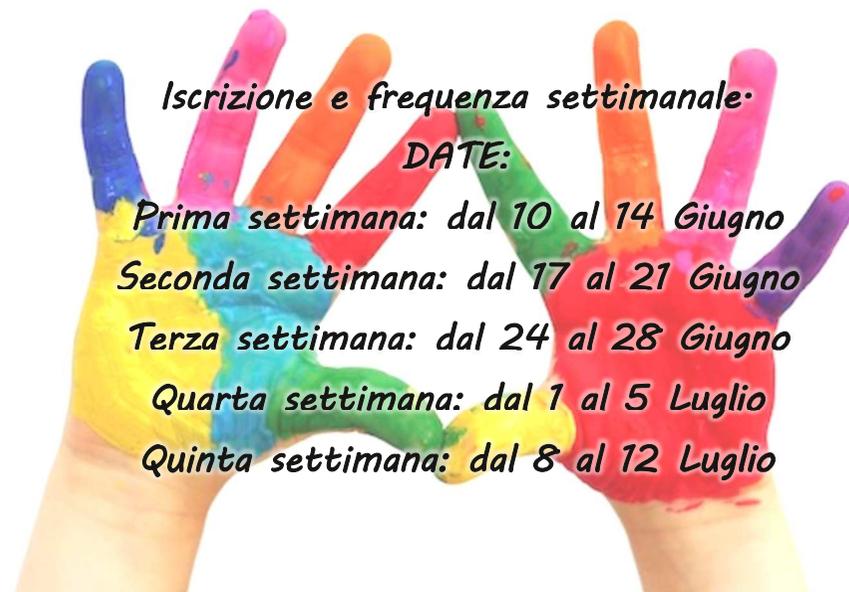
**Prima settimana: dal 10 al 14 Giugno**

**Seconda settimana: dal 17 al 21 Giugno**

**Terza settimana: dal 24 al 28 Giugno**

**Quarta settimana: dal 1 al 5 Luglio**

**Quinta settimana: dal 8 al 12 Luglio**



## PARTECIPAZIONE

aperta dai 6 ai 14 anni.  
I ragazzi seguiranno un programma di allenamento adatto alla loro età e capacità.

Per garantire un servizio di qualità adeguata i gruppi settimanali sono a numero chiuso, da un minimo di 5 a un massimo di 15 partecipanti



## Programma Giornaliero tipo

Ore 8-30-9-00 Accoglienza

Ore 9-00-9-30 Riscaldamento generale

Ore 9-30-10-00 Preparazione fisica generale

Ore 10-00-10-30 Preparazione pre-acrobatica

*Pausa Merenda*

Ore 11-00-12-00 Lavoro tecnico sugli attrezzi: trave, sbarra, anelli, esercizi di forza, tecnica base arrampicata.

Ore 12-00-13-00 Lavoro tecnico sugli attrezzi: parallela m/f, equilibrio sugli arti superiori, sospensioni.

*PAUSA PRANZO*

Ore 14-00-15-00 Accompagnamento per i compiti scolastici

Ore 15-00 Rientro in palestra

Ore 15-00-15-30 Tecnica acrobatica al trampolino e air track

Ore 15-30-16-00 Lavoro tecnico sugli attrezzi: corpo libero, salti liberi

Ore 16-00-16-30 Lavoro tecnico sugli attrezzi: volteggio, maniglie, superamento ostacoli

Ore 16-30-17-00 Attività ginnica, mobilità articolare e scioltezza.

Questo programma tipo verrà adattato alle specifiche tipologie di attività e modificato nelle giornate secondo una rotazione sugli attrezzi nell'arco della settimana

## TIPOLOGIA DI ATTIVITA':

### Ginnastica artistica femminile e maschile

Attività di: preparazione fisica generale, preparazione acrobatica, lavoro ginnico e di coreografia. Lavoro specifico e tecnico agli attrezzi: Volteggio, parallele, trave, corpo libero, cavallo con maniglie, anelli, parallele e sbarra

### Acrobatica e Parkour

Attività di: preparazione fisica generale, preparazione acrobatica con trampolino e air track, resistenza specifica, equilibrio ed elementi base dell'arrampicata.

### Preparazione fisica e tecnica per altre discipline sportive

Si propone un'attività di preparazione fisica, tecnica e acrobatica per discipline sportive come: nuoto, nuoto sincronizzato, tuffi, ballo acrobatico, freestyle, arrampicata, snowboard e altri su richiesta.

