



BUDOKAI
Arti Marziali e Ki

POLISPORTIVA BUDOKAI
Associazione Sportiva Dilettantistica

SEZIONE GINNASTICA

info: www.budokai.it

mail: gym@budokai.it

GINNASTICA ARTISTICA



COSTO ANNUALE

TESSERA BUDOKAI €30,00

OGNI CORSO

INT CCR €90,00

EST CCR €140,00

La Ginnastica è uno sport completo, dove si va a sviluppare Forza, Velocità, Mobilità articolare, Coordinazione e Prontezza nei riflessi.

Svolgimento di esercizi propedeutici per apprendere gesti atletici basilari e più avanzati della Ginnastica Artistica come Rotolamenti, Verticalizzazioni, Salti Artistici, Rovesciamenti, ecc...

con **Greta Gheller**

**GINNASTICA
ARTISTICA
6-12 anni**

**VENERDI'
ORE 16:00 - 17:00**

- gioco iniziale
- riscaldamento
- percorsi motori
- rilassamento

**PRINCIPIANTI
6 - 12 anni**

**VENERDI'
ORE 17:00 - 18:00**

- riscaldamento
- mobilità
- pre-acrobatica
- gioco finale
- rilassamento

GINNASTICA ACROBATICA



E

CALISTHENICS

con **Greta Gheller**

Corso per bambini e ragazzi sulla base dell'acrobatica.

Migliorare la percezione e il controllo del corpo in ogni situazione e migliorare la flessibilità e l'equilibrio con l'avviamento alla pratica degli esercizi calistenici.

Integrare la precisione estetica e la tecnica in un allenamento calistenico, conferisce alla disciplina una marcia in più.

Nel **calisthenics** tanta fantasia per creare esercizi propedeutici per raggiungere un obiettivo.

Cercare sempre di superare i propri limiti aumentando forza e coordinazione.

COSTO (annuale)

TESSERA BUDOKAI
€ 30,00

CORSO

INT CCR € 90,00
EST CCR € 140,00

MERCOLEDI'

Da 4 a 7anni ORE 16:00 - 17:00

Da 8 anni ORE 17:00 - 18:00

DAL 7 SETTEMBRE 2022

