

L'Associazione Sportiva Udinese organizza uno stage di ginnastica ritmica dal 28 giugno al 23 luglio. La partecipazione potrà essere settimanale o per l'intero periodo.

Saranno costituiti gruppi omogenei di allenamento. Il criterio di formazione dei raggruppamenti prenderà in considerazione le capacità delle ginnaste e non le età. I gruppi saranno costituiti da un massimo di dieci ginnaste.

Le lezioni saranno tenute dalle tecniche ASU Spela Dragas - giudice internazionale e tecnica internazionale di academia FIG - e Pigano Magda - laurea in scienze motorie, giudice nazionale e istruttore federale.

Le lezioni si terranno dal lunedì al venerdì e avranno inizio alle 9.00 per concludersi alle 13.00.

QUOTE D'ISCRIZIONE

1 settimana	€ 70,00
2 settimane	€130,00
3 settimane	€195,00
4 settimane	€250,00

L'iscrizione dovrà essere effettuato in segreteria ASU. Iscrizioni entro il 24 giugno.



FUORI ORARIO

Le tecniche ASU si rendono disponibili durante il pomeriggio per la composizione di esercizi individuali (Torneo Allieve, Serie C, Serie B, Categoria, Specialità, ecc.).

PROGRAMMA GIORNALIERO



GRUPPO A

60 minuti di riscaldamento
45 minuti di danza
30 minuti difficoltà D1 (corporee)
30 minuti pausa
60 minuti difficoltà D2 (con attrezzo)
15 minuti potenziamento-allungamento



GRUPPO B

60 minuti di riscaldamento
20 minuti di danza
30 minuti difficoltà D1 (corporee)
20 minuti pausa (2 volte)
15 minuti di giochi (2 volte)
45 minuti difficoltà D2 (con attrezzo)
15 minuti potenziamento-allungamento

SCHEDA D'ADESIONE

SOCIETA' _____

COGNOME _____

NOME _____

DATA/NASCITA _____

LUOGO _____

RESIDENTE A _____

VIA/PIAZZA _____ N° _____

TEL. FISSO _____

TEL. CELLULARE _____

SETTIMANA SCELTA: 1^ 2^ 3^ 4^

INTERO PERIODO:

Ai sensi e per gli effetti di cui al Decreto Legislativo n. 196/03, i dati spontaneamente forniti dal richiedente potranno essere utilizzati per uso interno inerente l'attività sociale e federale. Il trattamento dell'immagine dei soci è consentito all'ASU per usi promozionali societari (foto, riprese televisive, ecc.).

FIRMA GENITORE _____

✂ Tagliare lungo il tratteggio



Associazione Sportiva Udinese
"Sezione Ginnastica"

P.le Repubblica Argentina, 3 - 33100 Udine
Sito web: www.asu1875.it - e-mail: ginnastica@asu1875.it
Tel/Fax: 0432 401265 - Tel/Mobile: 347 2609448

DOVE SI TIENE LO STAGE

Palestra Scuola Primaria
"Giosuè Carducci"
Viale Tricesimo, 57 UDINE
(fronte distributore AGIP)

NOTA BENE
dal 28 al 30 giugno
Palestra Liceo Classico Stellini
Piazza I Maggio - UDINE




INFO E PRENOTAZIONI

Segreteria ASU - c/o STADIO FRIULI
Lunedì - Mercoledì - Giovedì
dalle 17.00 alle 19.00

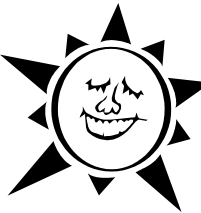
Tel/Fax 0432 401265
e-mail ginnastica@asu1875.it

MAGDA PIGANO

 329 5329567

INSEGNANTE ASU INCARICATA
PER L'ORGANIZZAZIONE



2010 

**L'Associazione
Sportiva Udinese**

organizza

**STAGE DI
GINNASTICA
RITMICA**

Dal 28 giugno al 23 luglio

