



Federació
Catalana de
Gimnàstica

2a Jornada de Formació Tècnica GAF

Categories: **INIGYM i PROMOGYM**
Aparell: **BARRA D'EQUILIBRIS**

Dia 20 desembre de 2014
Horari de 10:15 a 14:00 hores

Lloc : CAR de Sant Cugat

Preu: 10€ per gimnasta
Màxim 7 gimnastes per Club
Places limitades

Programa:

10:15h – arribada de participants
10:30 a 10:50h – Benvinguda i organització dels grups
d'11:00 a 11:30h – Sessió teòrica per les tècniques i els tècnics (aula)
d'11:00 a 11:30h – Escalfament general per a les gimnastes (sala)
d'11:30 a 14:00h – Sessió pràctica: dirigida a la barra i lliure als altres aparells (sala)

Inscripcions: Federació Catalana de Gimnàstica (sistema gimcat Clubs)
Fins el dia:

15 desembre 2014

