



Federació
Catalana de
Gimnàstica

6a Jornada de Formació Tècnica GAF

Categories: **TOTES**

PREPARACIÓ FÍSICA I TESTS D'APTITUD

Dia 23 maig de 2015

Horari de 10:15 a 13:45 h.

Lloc : CAR de Sant Cugat

Preu: 10€ per gimnasta

Màxim 7 gimnastes per Club

Places limitades

Programa:

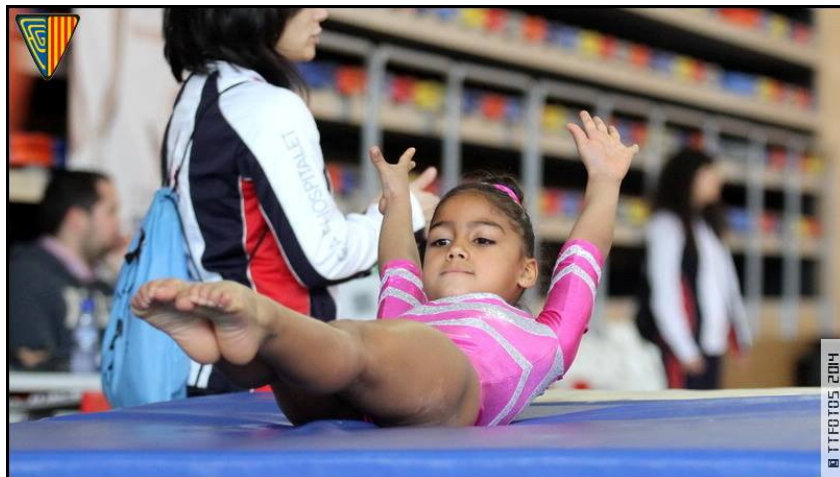
10:15h – arribada de participants

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 13:45h – Sessió pràctica: dirigida a la preparació física i lliure als altres aparells (sala)



Inscripcions: Federació Catalana de Gimnàstica (sistema gimcat Clubs)

Fins el dia:

20 de maig 2015

