COMITATO REGIONALE DI TOSCANA
DIREZIONE TECNICA REGIONALE
E-mail: direzionetecnicacsitoscana@fastwebnet.it

Pisa, 8 ottobre 2018
Prot. 28/AS

Ai Partecipanti al Corso Istruttori
Di Ginnastica Ritmica
di Ginnastica Ritmica,
e p.c. Alla Direzione Tecnica Regionale

Oggetto: Corso Aiuto Istruttori di Ginnastica Ritmica

Dopo le lezioni di Calambrone-Tirrenia del 15 e 16 settembre u.s., il Corso per aiuto istruttori, effettueremo le lezioni pratiche presso la Palestra di Ponticelli, in Via Usciana, 10° Ponticelli- S.Maria a Monte il

14 Ottobre 2018 dalle 13,00 alle 17,00

Con il seguente programma:

Impostazione pratica di un allenamento "tipo":

- Riscaldamento;
- potenziamento e scioltezza;
- sbarra;
- diagonali;
- uso dei piccoli attrezzi.

Con cordialità.

Il Servizio Sportivo Regionale
Del CSI DI TOSCANA