TURNI DI LAVORO CENTRO TECNICO 2019/20:

GRUPPO A (2012-11-10)

ORE 09.00-10.30 COREOGRAFIA

ORE 10.30-12.00 DIFFICOLTA’ DI CORPO

ORE 12.00-12.30 PAUSA

ORE 12.30-14.00 DIFFICOLTA’ D’ATTREZZO

GRUPPO B(2009-08-07)

ORE 09.00-10.30 RISCALDAMENTO POTENZIAMENTO E SCIOLTEZZA

ORE 10.30-12.00 DIFFICOLTA’ DI CORPO E D’ATTREZZO

ORE 12.00-12.30 PAUSA

ORE 12.30-14.00 COREOGRAFIA

GRUPPO C (2006-05-04)

ORE 09.00-10.30 RISCALDAMENTO POTENZIAMENTO E SCIOLTEZZA

ORE 10.30-12.00 COREOGRAFIA

ORE 12.00-12.30 PAUSA

ORE 12.30-14.00 DIFFICOLTA’ DI CORPO E D’ATTREZZO

TUTTE LE GINNASTE DEVONO PORTARE FUNE-CERCHIO-PALLA -CLAVETTE-NASTRO, BANDA ELASTICA ED ELASTICO NUMERATO.

SI RICHIEDE , PER QUANTO POSSIBILE, LA PRESENZA DI UNA TECNICA PER OGNI SOCIETA’ PRESENTE.