

Il progetto sportivo di Equilibrea (ginnastica artistica, ritmica e karate) della nuova stagione avrà inizio lunedì 31 agosto, con il nuovo orario che sarà valido fino al 31 maggio 2021.

L'inizio della stagione è stato anticipato per dar modo di completare il recupero, **ma l'orario è quello della nuova stagione e nei nuovi gruppi di appartenenza.**

Troverete gli **orari della nuova stagione sul sito: sono anche già stati pensati i passaggi di gruppo**, per conoscerli è necessario recarsi in segreteria (o telefonare nel caso non fosse possibile venire di persona), questo ci darà modo di spiegarvi meglio il nuovo progetto.

Vista l'emergenza COVID quest'anno non è stato possibile aprire le preiscrizioni nel mese di maggio, **ma ora siamo pronti a offrirvi una formula di prenotazione e conferma** del gruppo e del posto:

- **CONFERMA DEL POSTO:** con un acconto di 50€ avete la possibilità di confermare il posto nel gruppo assegnato. Tale acconto nel caso poi a settembre non abbiate la possibilità di frequentare vi verrà restituito.

L'operazione di conferma ci permette di valutare meglio e per tempo il numero di partecipanti per gruppo, ed eventualmente di cambiare l'organizzazione se i gruppi dovessero risultare più numerosi di quanto il contingentamento permette.

Visto l'estate inoltrata, inseriamo qui di seguito le nostre coordinate bancarie, nel caso foste più comodi ad agire tramite Bonifico bancario:

Equilibrea SSD

BANCA D'ALBA: IT74B0853030360000290102971

indicando nella causale [nome e cognome] dell'atleta per cui si conferma il posto

**Per coloro che non sono riusciti a frequentare il recupero di giugno, non preoccupatevi! Troveremo una soluzione che tenga conto della situazione, QUINDI: non sentitevi esclusi ma contattateci!!**

### Stagione GINNASTICA ARTISTICA

L'organizzazione dei corsi e quindi dei passaggi da un gruppo all'altro sarà il seguente:

- **PERCORSO FONDAMENTA** (suddivisione per età, e per genere): per iniziare a studiare le basi della ginnastica artistica, 1 volta a settimana – ove prevista l'organizzazione di un secondo corso, sarà possibile opzionare l'iscrizione per entrambi i giorni
- **PERCORSO APPROFONDIMENTO** (suddivisione per età e per genere): sono i corsi di proseguimento della base, si articolano in due volte la settimana da un'ora e mezza. Rispetto alla base si inserisce maggiormente lo studio degli attrezzi propri di tale disciplina: opportunità di partecipare a una competizione regionale
- **PERCORSO AVANZATO** (suddivisione per età e per genere): sono i corsi di proseguimento dell'intermedio, si articolano in due volte la settimana da due ore. Si approfondisce lo studio della disciplina. Opportunità di partecipare ad alcuni eventi competitivi
- **PERCORSO AGONISTICO** (suddivisione per genere) è un passaggio importante nella carriera sportiva: consolidamento della tecnica, perfezionamento degli elementi e dello studio degli attrezzi, volti a preparare gare regionali e nazionali. Si articola su tre volte la settimana da tre ore.

- **SQUADRA ALTA SPECIALIZZAZIONE** (si accede su selezione) settore di alto livello, con allenamento quotidiano dal lunedì al sabato: pensato a chi dedica in toto il proprio impegno a questo appassionante sport.

#### IL PERCORSO EQUILIBREA: **LE NOVITA'**

Rispetto alla stagione passata abbiamo **eliminato i corsi intermedi da 1 volta la settimana**. L'esperienza ci ha fatto capire che per crescere e migliorare in una disciplina come la ginnastica è necessario, dopo una base che serve per conoscere la ginnastica, dedicare più tempo alla pratica. L'artistica femminile studia 4 attrezzi e quella maschile 6: un'ora a settimana, rende difficile tale studio, soprattutto considerando che ad ogni allenamento è necessario riservare del tempo sia al riscaldamento che alla preparazione fisica. Proprio dall'idea di **miglioramento**, nasce la proposta di due allenamenti settimanali per i gruppi che proseguono dal percorso FONDAMENTA.

**Per ogni dubbio siamo a vostra disposizione, telefonare in segreteria chiedendo di Valentina Scaravelli o di Marcello Piras (0119423946 – info@equilibrea.it)**

#### STAGIONE GINNASTICA RITMICA

L'organizzazione dei corsi e quindi dei passaggi da un gruppo all'altro sarà il seguente:

- **PERCORSO FONDAMENTA** (suddivisione per età): per iniziare a studiare le basi della ginnastica ritmica, 1 volta a settimana – ove prevista l'organizzazione di un secondo corso, sarà possibile opzionare l'iscrizione per entrambi i giorni
- **PERCORSO APPROFONDIMENTO**: sono i corsi di proseguimento della base, si articolano in due volte la settimana da un'ora e mezza. Rispetto alla base si inserisce maggiormente lo studio degli attrezzi propri di tale disciplina
- **PERCORSO AVANZATO**: sono i corsi di proseguimento dell'intermedio, si articolano in due volte la settimana da tre ore per le grandi e in tre volte la settimana da due ore per le piccole. Si approfondisce lo studio della disciplina
- **SETTORE AGONISTICO** (si accede su selezione), consolidamento della tecnica, perfezionamento degli elementi e dello studio degli attrezzi. Il numero degli allenamenti settimanali viene concordato con le tecniche a partire da un minimo di tre volte la settimana

**Per i dubbi siamo a vostra disposizione, telefonare in segreteria chiedendo di Valentina Scaravelli o di Stefania Callegarin (0119423946 – info@equilibrea.it)**

#### STAGIONE KARATE:

L'organizzazione del Karate rimane invariata.

I giorni di allenamento saranno il Martedì e il Venerdì, nelle tre fasce:

- Fascia Bambini (dai 6 ai 10 anni) dalle 17,00 alle 18,15 possibilità di 1 o 2 volte la settimana
- Fascia Ragazzi (dai 10 ai 16 anni) dalle 18,15 alle 19,30 possibilità di 1 o 2 volte la settimana
- Fascia Adulti (dai 16 anni in su) dalle 19,30 alle 20,45 possibilità di 1 o 2 volte la settimana

Rispetto alla ginnastica artistica e ritmica i gruppi non si dividono per livelli ma per fascia di età, il livello è determinato dal passaggio di cintura e non di gruppo. All'interno delle lezioni quindi si possono avere atleti con cinture di colori differenti; è poi cura del maestro differenziare i percorsi per ciascuno di loro.

Buone vacanze a Tutti