

Corso base di primo livello per  
**Istruttore di Ginnastica artistica**

***Relatrice: Prof.ssa Nadia Brivio***

*DTR GAF FGI Lombardia*

**Sabato 17 settembre 2022**

- 09.30 – 12.30 Preparazione fisica generale
- 12.30 – 13.30 intervallo
- 13.30 – 15.30 Preparazione fisica specifica
- 15.30 – 17.30 Mobilità e Coreografia

**Domenica 18 settembre 2022**

- 09.30 – 11.30 Corpo libero
- 11.30 – 13.00 Parallela
- 13.00 – 14.00 intervallo
- 14.00 – 16.00 Trave
- 16.00 – 17.00 Figura dell'allenatore

**Sabato 24 settembre 2022**

- 09.30 – 11.00 Volteggio
- 11.00 – 12.30 Trampolino

**Palestra Ginnastica Bernate 2016 ASD**

**presso Oratorio di Bernate – Piazza Papa Luciani 5 – Arcore (MB)**

Lezioni a distanza on-line (da confermare in seguito):

- **Venerdì 23/9 ore 20.30** - Elementi di primo soccorso – Marta Costadoni - Croce San Nicolò Lecco
- **Martedì 27/9** - Fare meno, meglio e insieme - Lucia Todaro - 90 min.
- La figura dell'educatore sportivo - Mondoni Maurizio - 30 min.
- Elementi di anatomia e fisiologia - Sara Campagna - 45 min.
- Nutrizione e sport: consigli per giovani atleti - Valentina Serafini - 45 min.
- Esercizio fisico e salute - Francesco Confalonieri - 45 min.
- 1 Life skills emotive per educare con lo sport e crescere nella vita - Lucia Todaro 45 min.

**Attenzione: queste lezioni a distanza sono provvisorie e potranno essere meglio definite nei prossimi giorni, sia come argomenti, sia come tipo di lezione (presenza del docente o meno)**

Per l'iscrizione si richiede il tesseramento preventivo al C.S.I.

Quota di iscrizione: € 70.00 (verrà addebitata alla Società)

Link per l'iscrizione:

<https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/13696/586481c9ed4bf4aba1fb2d265eab8601>

La Commissione Ginnastica Artistica

Serena Brigatti

Il Servizio della Formazione

Carlo Isacchi