

Temporada
21/22



**Gimnàstica
rítmica i
ballet**

Gimnàstica rítmica i ballet

Aquesta secció uneix la Gimnàstica Rítmica i el Ballet. Aprendre la base del ballet clàssic juntament amb l'expressivitat i l'execució de la Gimnàstica Rítmica. Relacionarem tres elements: cos, música i aparells (corda, pilota, cinta, cercol i maces), gaudint del ball i del ritme de la música, aprenent a expressar els teus sentiments i emocions.

Entrenaments adaptats a l'edat i nivell de cadascú.

Beneficis

- Augmenta la flexibilitat, elasticitat i enforteix tots els grups musculars.
- Millora la lateralitat, l'equilibri i la coordinació de moviments.
- Desenvolupa el sentit del ritme, l'orientació en l'espai i exercita la memòria.
- Afavoreix l'expressió corporal, l'harmonia i l'estètica.

Iniciació i millora

Grup Iniciació - (nens i nenes dels anys 2016 – 2012)

Dimarts i dijous | 17:30 - 18:30h

Grup Infantil - (nens i nenes dels anys 2011 – 2007)

Dimarts i dijous | 18:30 - 19:30h

Competició

Grup Competició - (nens i nenes dels anys 2011 – 2007)

Dimarts i dijous | 19:00 - 20:30h

*S'han de fer els 2 dies d'entrenament per grup.

*Grups de mínim 6 i màxim 10 participants.





QUOTES

	Iniciació i millora	Competició
Trimestral	117,66€	176,49€
3 quotes mensuals	39,22€	58,83€

*10% de descompte a les persones amb abonament del Centre Esportiu Municipal.

*El compromís de la inscripció és trimestral. Les quotes mensuals són únicament per facilitar el pagament.

Calendari

1r trimestre	20.09.2021 — 22.12.2021
2n trimestre	10.01.2022 — 03.04.2022
3r trimestre	04.04.2022 — 22.06.2022

Inscripcions

Famílies i persones abonades	02.08.2021 — 12.09.2021
Obertes a tothom	09.08.2021 — 12.09.2021

Renovació automàtica: Es renovarà automàticament a tot l'alumnat que no manifesti la seva voluntat de no continuar al trimestre següent. La data límit per donar-se de baixa pel 2n trimestre és el 22 de desembre. La data límit per donar-se de baixa pel 3r trimestre és el 25 de març.

Una vegada començat el curs, si queden places lliures, les inscripcions estaran obertes fins el 2n trimestre. A partir del 3r trimestre no es podran fer noves inscripcions si l'alumne no té un nivell adequat al grup que s'ha d'integrar.

Els cursos tenen un preu trimestral que es fracciona en 3 quotes mensuals. Les quotes es cobren per avançat mitjançant rebut bancari domiciliat amb venciment el dia 1 de cada mes. El primer rebut es carregarà el dia 1 d'octubre. En els cursos de petits i infantils se seguirà el calendari escolar de Sant Hilari Sacalm pel que fa a festius i a dies de lliures disposició. Les places són limitades.

Sportgest es reserva el dret a modificar el programa d'activitats.



La felicitat
que sents al
superar una
dificultat, **no**
hi ha res que
ho superi.

**Coordinador
de secció:**
Gemma Agustí

Tècnica:
Iris Ceballos