

Càpsula Gimnàstica Rítmica (juliol 2023)



Formació Presencial



dimarts 11 juliol	16:00	17:00	1:00	Presentació + prova inicial	Paulina Sandoval	T	Mòdul
	17:00	17:30	0:30	Escalfament + jocs	Paulina Sandoval	P	Pista 2
	17:30	18:00	0:30	Equilibris/Girs/Salts	Paulina Sandoval	P	Pista 2
	18:00	18:30					
	18:30	19:30	1:00	Equilibris/Girs/Salts	Paulina Sandoval	P	Pista 2
	19:30	20:00	0:30	Acrobàcies	Paulina Sandoval	p	Pista 2
	20:00	21:00	1:00	Corda	Paulina Sandoval	p	Pista 2
	21:00	21:30	0:30	Escalfament + jocs	Paulina Sandoval	P	Pista 2
	21:30	22:00	0:30	Flexibilitat	Paulina Sandoval	P	Pista 2
dimecres 12 juliol	16:00	17:00	1:00	TC-TA Tèoric	Paulina Sandoval	T	Mòdul
	17:00	17:30	0:30	Col·laboracions	Paulina Sandoval	P	Pista 3
	17:30	18:00	0:30	Cèrcol	Paulina Sandoval	P	Pista 3
	18:00	18:30					
	18:30	19:00	0:30	Cèrcol	Paulina Sandoval	P	Pista 3
	19:00	20:00	1:00	Pilota	Paulina Sandoval	P	Pista 3
	20:00	21:00	1:00	Maces	Paulina Sandoval	P	Pista 3
	21:00	22:00	1:00	Cinta	Paulina Sandoval	P	Pista 3
divendres 14 juliol	16:00	17:30	1:30	TC-TA Tèoric	Paulina Sandoval	T	Mòdul
	17:30	18:30	1:00	Exàmen Teòric	Paulina Sandoval	T	Mòdul
	18:30	18:30					
	18:30	19:00	0:30	Mostra Examen pràctic	Paulina Sandoval	P	Pista 3
	19:00	21:00	2:00	Prova practica	Paulina Sandoval	P	Pista 3



Formació Online

08/07/2023	08/07/2023	1:00	Avaluació de coneixements	O
08/07/2023	12/07/2023	1:00	Entregar tasca	O
08/07/2023	12/07/2023	2:00	Reglament bàsic	O

TOTAL

20,0h



CEM La Mar Bella
Av. Litoral 86,96, 08005



Presencial Teoria/Pràctica (T/P)
Online Moodle (O)