



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

Prot.n. 128/2022 m10

OGGETTO: ALLENAMENTO GINNASTE SILVER LA/LB/LC/LD/LE GR

La Direttrice Tecnica Livia Ghetti ha indetto un allenamento delle ginnaste silver di tutti i livelli con la tecnica:

LAURA VERNIZZI
“ALLENAMENTO GRAP”

Ginnastica Ritmica Applicata alla postura: è un marchio registrato e si tratta di un vero e proprio metodo basato su esercizi posturali e funzionali ed appartenenti alla Ginnastica Ritmica, allo scopo di migliorare la postura, il rinforzo e l'allungamento muscolare, oltre ad acquisire una maggior consapevolezza del proprio corpo.

- DATA E ORARIO: **VENERDI' 18 NOVEMBRE** dalle ore 15.00 alle ore 18.30
- SEDE: Palazzetto dello Sport - Via Berlinguer, 4 - Sant'Agata sul Santerno

L'allenamento in presenza sarà a numero chiuso e le ginnaste verranno accettate fino ad esaurimento dei posti in base all'ordine di arrivo della mail di iscrizione e al versamento della quota di € 10 a ginnasta.

All'esaurimento dei posti uscirà una comunicazione sul sito del Comitato Regionale e sul gruppo whatsapp dedicato alle tecniche GR: FGI TECNICI GR CR 06.

Saranno inoltre ammesse iscrizioni delle società che potranno far seguire l'allenamento ON LINE alle proprie ginnaste dalla propria palestra al costo di € 30 a società.

ISCRIZIONE: per poter partecipare, sia per le ginnaste in presenza che per le società in remoto, è **OBBLIGATORIO** iscriversi tramite mail ai seguenti indirizzi:

livighetti@libero.it - silviasarini@gmail.com - dani.silver.fgigr@gmail.com e in copia al Comitato Regionale all'indirizzo mail cr.emiliaromagna@federginnastica.it ENTRO E NON OLTRE **SABATO 29 OTTOBRE, allegando il bonifico effettuato di € 10 a ginnasta per le ginnaste in presenza e di € 30 per le società in remoto, non saranno ammesse le ginnaste o società iscritte in ritardo o che non abbiano effettuato il pagamento nei tempi stabiliti.**





FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

INDICAZIONI SUL BONIFICO DA EFFETTUARE:

- La quota di partecipazione di € 10 a ginnasta o di € 30 per società in remoto, deve essere versata entro il termine stabilito sul conto intestato al Comitato Regionale Emilia Romagna FGI - IBAN: IT15C0100502408000000036390
- I Bonifici dovranno essere effettuati dalle Società e non singolarmente da ogni genitore
- Specificare nella causale a quale allenamento e a quali ginnaste si riferisce il pagamento

Seguirà l'elenco dettagliato delle ginnaste e delle società ammesse con il link per accedere all'allenamento.

La DTR GR Prof.ssa Livia Ghetti

