



GIMNASIA RITMICA

Coordinación, arte y disciplina

Uniendo la exigencia deportiva con la expresión musical, el equilibrio y la elegancia.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de gimnasia rítmica está diseñada para que los participantes descubran y dominen este deporte de una manera dinámica y motivadora. Desde los ejercicios de flexibilidad básica y expresión corporal hasta el manejo complejo de aparatos y coreografías avanzadas, cada sesión combina el desarrollo de la técnica (saltos, giros, equilibrios) con el aprendizaje del ritmo, garantizando que cada gimnasta progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

La rítmica requiere un cuidado absoluto del entorno. El respeto a la entrenadora, al espacio de trabajo de las compañeras, al material compartido y a los jueces en las exhibiciones es innegociable.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de repetir movimientos, planteamos retos de escucha musical, improvisación y coordinación con aparatos, para que la gimnasta aprenda a adaptarse al ritmo y al espacio.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde ganar constancia en la flexibilidad se entiende como un logro diario. El éxito del grupo se construye apoyando los retos individuales y celebrando el progreso de cada compañera.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Entrenamientos organizados por edades y niveles madurativos, manteniendo ratios bajas para realizar una asistencia física segura y precisa en cada corrección postural.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: calentamiento general y específico de flexibilidad, bloque técnico de dificultades corporales, taller de manejo de aparatos y montaje coreográfico, y una vuelta a la calma con estiramientos profundos y feedback.

Ritmo
Flexibilidad
Elegancia
Coordinación



DÍAS: MARTES Y JUEVES



DE 16 A 17



CURSO: PRIMARIA



PRECIO: 31 EUROS

COMPETICIÓN MUNICIPAL DE GIMNASIA RÍTMICA

Aprender, competir y crecer en equipo



¿CÓMO SE ORGANIZA?



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La competición de Gimnasia Rítmica está dirigida a aquellas alumnas que deseen complementar su formación participando en encuentros y competiciones durante el curso escolar. Estas jornadas permiten poner en práctica los ejercicios y montajes trabajados en clase, favoreciendo el desarrollo de la confianza, la expresión corporal y la capacidad de actuación ante el público. La participación tiene un carácter formativo y educativo, priorizando siempre el aprendizaje, la experiencia deportiva y el disfrute de las gimnastas.

1 PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Inscripción opcional con
compromiso de asistencia

2 COMPOSICIÓN EQUIPOS

Las monitoras compondrán los
equipos según la edad.

3 CALENDARIO DE COMPETICIÓN

El circuito anual oficial consta de 3
eventos principales (o jornadas) a lo
largo de la temporada.



OBJETIVOS DE LA COMPETICIÓN

Aplicar lo aprendido
en entrenamientos,
fomentar compromiso
y responsabilidad y
disfrutar del deporte.



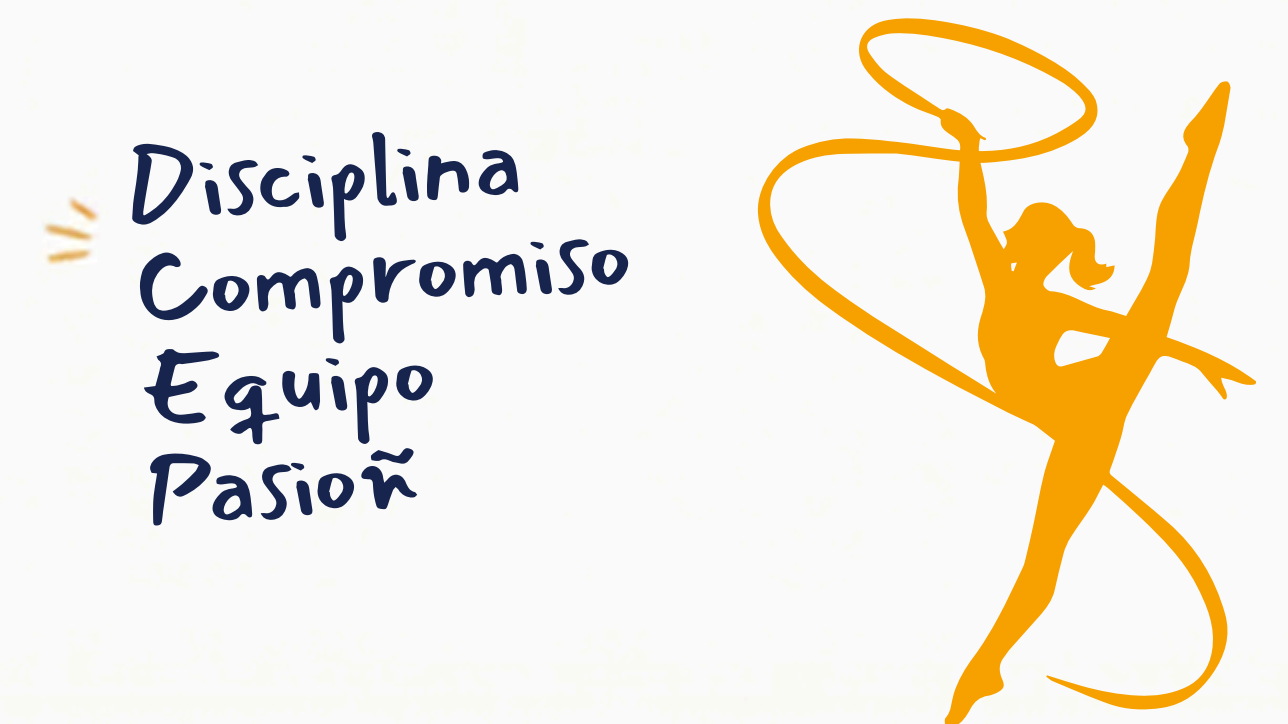
PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Reunión informativa
y formalización de
inscripciones
durante el mes de
septiembre.



COSTES ADICIONALES

Maillot oficial y cuota
mensual de
competición
(detalles en
septiembre)



SÁBADOS POR LA MAÑANA



DISTRITO DE SAN BLAS