

## PROGRAMMA CP MONITRICI GYMNASTIQUE

**Domenica 27 novembre 2022**  
**presso la palestra del Liceo di Bellinzona**

### Piano Orario

- 08.20 Appello e apertura corso
- 08.30-10.00 **CONSIGLI PRATICI PER LA COSTRUZIONE DI UN ESERCIZIO COMPLETO (PARTE 1)**  
Requisiti per un esercizio completo  
Idea e progettazione, parte musicale  
Idea e progettazione, scelta degli esercizi
- 10.00-10.15 PAUSA
- 10.15-12.00 **CONSIGLI PRATICI PER LA COSTRUZIONE DI UN ESERCIZIO COMPLETO (PARTE 2)**  
Messa in pratica dei progetti  
Autovalutazione
- 12.00-13.00 **PAUSA PRANZO**
- 13.00-15.00 **TENUTA DEL CORPO ED EDUCAZIONE AL MOVIMENTO**  
(lezione svolta da Donatella Paleari, Allenatrice capo CRP GR)  
Esercizi pratici per la sensibilizzazione dei segmenti corporei, finalizzata all'estetica e all'eleganza del movimento

### Cosa portare:

- Lunch per la pausa pranzo
- Attrezzi a scelta per la creazione degli esercizi
- Materiale per prendere appunti
- Libretto di formazione per chi ne è in possesso

Iscrizioni entro il 13 novembre 2022 tramite il formulario scaricabile dal sito.

Per il settore gymnastique:

Sara Russomanno  
Resp. CP monitorici

