

GRUPS D'ENTRENAMENT

SECCIÓ GIMNÀSTICA AESE



GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



INICIACIÓ

Grup d'iniciació a la gimnàstica comprés entre els 3 i 6 anys. En el qual es potencia la psicomotricitat, que les gimnastes aprenguin a controlar el seu cos i aprenguin el funcionament de la gimnàstica.

Horari: dimarts i dijous 17:30-18:30h

Entrenadora: Júlia Meregalli



ESCOLAR 1

Grup d'iniciació en la gimnàstica comprés entre els 4 i 5 anys. En el qual es potencia l'aprenentatge base de la gimnàstica així com que les gimnastes aprenguin a controlar el seu cos i el funcionament dins del gimnàs. Competeixen al campionat Escolar de Barcelona.

Horari: dilluns i dimecres 17:30-19h

Entrenadora: Júlia Meregalli i Sara Lozano



ESCOLAR 2

Grup d'aprenentatge base de la gimnàstica, comprès entre els 8 i 9 anys. En el qual es potencia l'aprenentatge base a més de la iniciació en competició, en la qual hi ha unes exigències tècniques que comprenen l'elegància, la psicomotricitat i la coordinació. Competeixen al campionat Escolar de Barcelona.

Horari: dimarts i dijous 17:30-19h

Entrenadora: Paula Garciolo



ESCOLAR 3

Grup d'iniciació en dificultats de competició, comprès entre els 10 i 11 anys. En el qual es potencia l'aprenentatge de noves dificultats per competició, a més de les exigències tècniques que això requereix, com són l'elegància i la coordinació de la gimnasta. Competeixen al campionat Escolar de Barcelona.

Horari: dilluns i dimecres 19-20:30h

Entrenadora: Júlia Meregalli



ESCOLAR 4

Grup de base en competició escolar, comprès entre els 11 i 16 anys. En el qual es potencia l'aprenentatge de noves dificultats i noves rutines que comporten una coordinació de música i acrobàcies amb més dificultat. Competeixen al campionat Escolar de Barcelona.

Horari: dimarts i dijous 19-20:30h

Entrenadora: Paula garciolo



FEDERACIÓ PETITES

Grup de competició federativa de nivell base, comprès entre els 5 i 10 anys.

És potencia l'aprenentatge base de la gimnàstica federativa per que més endavant les gimnastes puguin augmentar de nivell. Competeixen a la copa Catalana organitzada per la Federació Catalana de Gimnàstica.

Horari: dimarts, dijous i divendres 17:30-20h

Entrenadora: Eli Masmitjà



FEDERACIÓ GRANS

Grup de competició federativa de nivell base, comprès entre els 5 i 10 anys.

En el qual es potencia l'aprenentatge d'exercicis de més dificultat. Competeixen a la copa Catalana organitzada per la Federació Catalana de Gimnàstica.

Horari: dimarts, dijous i divendres 17:30-20h

Entrenadora: Eli Masmitjà

GINNÀSTICA AERÒBICA



BABYAER

Grup d'iniciació a la gimnàstica aeròbica, comprès entre els 3 i 5 anys. En el qual es potencia l'activació motriu i coordinativa mitjançant l'aprenentatge de l'aeròbica. Es fan exhibicions per demostrar el que s'ha après i obtenir noves sensacions.

Horari: dilluns i dimecres 17:30-18:30h

Entrenadora: Alba Palacios i Desirée Aliaga



AER MITJANES

Grup d'iniciació en competició escolar de gimnàstica aeròbica, comprès entre els 6 i 10 anys. En el qual es potencia l'aprenentatge de noves rutines amb música perquè aprenguin a coordinar les dificultats amb la música. Competeixen al Consell d'Hospitalet.

Horari: dilluns i dimecres 17:30-19h

Entrenadora: Paula Garcio



AER MITJANES

Grup de base en competició escolar de gimnàstica aeròbica, comprès entre els 11 i 18 anys. En el qual es potencia l'aprenentatge de noves dificultats per millorar les rutines de les gimnastes.

Horari: dilluns i dimecres 18:30-20h

Entrenadora: Paula Garciolo i Alba Palacios

DANSA URBANA



DANSA URBANA PETITES I GRANS

Grups d'aprenentatge base de la dansa urbana, petites comprès entre els 5 i 8 anys; i grans entre els 9 i 14 anys. En els quals es potencia l'aprenentatge de coreografies complexes i que les esportistes siguin capaços de coordinar-se bé amb la música.

Horari: Petites divendres 17:30-19h; Grans divendres 19-20:30h
Entrenadora: Paula Garcio