

# CLUB ESPORTIU RÍTMICA PRATENC

## CASAL DE GIMNÀSTICA RÍTMICA, AMB DINAR O SENSE

**Iniciació:** casal per a gimnastes que comencen, que han competit en l'àmbit escolar o que mai han treballat amb aparells de gimnàstica rítmica. Es farà treball corporal i d'iniciació a l'aparell. Tallers de maquillatge, pentinats, coneixement musical i preparació de coreografies. Piscina un dia a la setmana, jocs d'aigua, tallers de disseny de bosses de platja, samarretes, papiroflèxia...

De 3 a 19 anys. 10% de descompte per a socis (a l'entitat)

**Perfeccionament:** casal per a gimnastes que ja hagin competit en la modalitat individual. Milloraran la seva condició física com a gimnastes, amb treball específic i tècnica d'aparells. Activitats complementàries: ballet, preparació física, tècniques d'automassatge, coneixement del codi de puntuació, pautes nutricionals, tècniques de relaxació davant la competició, piscina un dia a la setmana.

De 7 a 23 anys. 10% de descompte per a socis (a l'entitat)

**LLOC: CEM SAGNIER**

**EDAT**  
3-6 7-12 +13

● ● ●  
3 - 19 anys

○ ● ●  
7 - 23 anys

JUNY

26 27 28 29 30 1 2

JULIOL

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

31

AGOST

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31

**PREU**

62 € / setmana  
111,6 € / 2 setmanes  
158,1 € / 3 setmanes  
198,4 € / 4 setmanes  
232,5 € / 5 setmanes

105 € / setmana  
189 € / 2 setmanes  
267,75 € / 3 setmanes  
336 € / 4 setmanes  
393,75 € / 5 setmanes

**HORARI**

De 9 a 13.30 h

De 9 a 15 h  
(dinar inclòs)

**PREU I HORARI  
ACOLLIDA**

De 8 a 9 h  
20 € / setmana  
5 € / dia (es contracta  
directament a l'entitat)

Inscriu-t'hi  
a partir del  
DIVENDRES 19  
de maig,  
a les 9 h

**LLOC D'INSCRIPCIÓ**

Web d'inscripcions, suport telefònic de l'OAC 360° i Club Esportiu Rítmica Pratenc

**CLUB ESPORTIU  
RÍTMICA PRATENC**

**CEM JULIO MÉNDEZ**

(despatx núm. 4)

C. del Riu Guadalquivir, 1-13  
Tel. 635 974 996

A/e: cer\_pratenc@hotmail.com  
www.cerpratenc.es

Instagram: cer\_pratenc  
Dijous, de 19.30 a 20.30 h

**REUNIÓ INFORMATIVA**

Dimarts 6 de juny, a les 19.15 h  
a la sala de conferències del  
CEM Julio Méndez