

# progetto liguria

## ESTATE 2010

Per l'organizzazione degli allenamenti estivi per le ginnaste di interesse regionale, sono previsti vari allenamenti, sotto forma di stage, a cui le ginnaste potranno recarsi quotidianamente o essere ospitate presso le famiglie delle ginnaste residenti nella zona.

### **Allenamenti CTR A Junior – Quiliano, 12 -13 luglio La Spezia, via Federici 14-15 luglio**

**ORARI:**      12-14              ore 10.00-18.00  
                  13-15              ore 09.00-17.00

E' previsto uno stage tecnico per le ginnaste in preparazione junior, junior e della rosa della Squadra Regionale. Al fine di poter svolgere entrambe le sessioni è necessario riuscire ad ospitare presso le famiglie le ginnaste a rotazione.

Viene richiesta la collaborazione delle società delle ginnaste interessate e dei tecnici preposti. Non sono previsti infatti rimborsi per l'uso degli impianti di allenamento.

Le iscrizioni devono pervenire entro il 5 giugno in Comitato e per conoscenza alla DTR Laura Lodi [lauralodi@msn.com](mailto:lauralodi@msn.com)

Contestualmente vi invitiamo a segnalare i posti disponibili per i pernottamenti a Maura Rota [rota.maura@fastwebmail.it](mailto:rota.maura@fastwebmail.it)

#### CTR A PONENTE

Aragno Laura	97	Ginn. Ligure Albenga
Canobbio Alessia	97	Pol. Quiliano
De Benedetti Demetra	97	RdF
Frascarelli Lorenza	95	RdF
Pastorelli Giorgia	98	pol. Quiliano
Pippo Anna	98	Ginn Ligure Albenga
Violante Andrea	96	Ginn Ligure Albenga
<i>Marsella Giulia*, (12-13)</i>		<i>Pol Quiliano</i>

#### CTR A LEVANTE

Bottiglioni Ginevra	98	Etoile
Del Tufo Doris	96	CAMES
Mozzachiodi Nicole	97	La Spezia Ritmica
Rovetta Elisa	97	Rapallo
Tassara Roberta	97	Rapallo
Trebiani Stefania	98	Rapallo
Saba Valentina	98	Rapallo
Suleymani Genny (14-15)	97	La Spezia Ritmica

Attendendo risposta dalla DTN ci riserviamo di comunicare la rosa delle ginnaste interessate al lavoro di squadra.

\*Alle Società ospitanti è data facoltà di appoggiare agli allenamenti max 2 ginnaste junior a loro discrezione.

## TECNICI PREPOSTI

Nadia Giovannetti

Elena Ghidetti

Elena Roveri

### Obiettivi:

Controllo esercizi codice junior / Serie B

A fine settembre sarà fatto un controllo sugli esercizi visionati per valutare il miglioramento e perfezionamento di quanto studiato.

### Costi:

CTR B	80€
-------	-----

Rosa della SQUADRA	80€
--------------------	-----