



# progetto liguria

## ESTATE 2010

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

### Allenamenti CTR Scelto

**Rapallo, Casa della Gioventù 26-27 Sant'Eusebio 28 Albenga, 29-30 luglio**

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.

#### CTR PONENTE I

Rolando Laura	00	Ginn. Ligure Albenga
Saldo Valentina	98	Riviera dei Fiori
Valdisserra Sara	01	Ginn. Ligure Albenga
Violante Carlotta	99	Ginn. Ligure Albenga
<u>Palma Corinne</u>	00	Regina Margherita
<u>Pastorelli Giorgia</u>	98	Pol. Quiliano
<u>Rotella Ilaria</u>	00	Regina Margherita

#### CTR PONENTE II

<i>Pippo Irene</i>	93	<i>Tess presso altro comitato</i>
Ratti Ilaria	95	Ginn. Ligure Albenga
Rotella Sara	96	Regina Margherita

#### CTR LEVANTE I

Mancuso Greta	99	Rapallo
Marchiò Anna	00	Etoile
Pinna Ludovica	98	Rapallo
Rovetta Elena	00	Rapallo
<u>Dolcini Sofia</u>	00	Auxilium
<u>Deiana Sabrina</u>	00	Auxilium
<u>Gallio Martina</u>	00	Rapallo
<u>Rossi Chiara</u>	99	Rapallo
<u>Saba Valentina</u>	98	Rapallo
<u>Simi Giulia</u>	00	Etoile

#### CTR LEVANTE II

Catta Ylenia	94	Auxilium
Fioravanti Claudia	96	Auxilium
Gasparian Giorgia	95	Rapallo
Olcese Federica	89	Rapallo
Quattrone Michela	97	Auxilium
Re Sarah	96	Auxilium
Testa Selene	96	Auxilium
<u>Del Tufo Doris</u>	96	CAMES
<u>Mozzachiodi Nicole</u>	97	La Spezia Ritmica

## TECNICI PREPOSTI

Laura Lodi

Maura Rota

Elena Roveri

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

### Obiettivi:

CTR I

esercizi AS

CTR II

esercizi Serie A/B

A settembre saranno visionate le ginnaste sulle sequenze date per valutare il miglioramento e perfezionamento di quanto studiato e approntare relativo programma di allenamento.

### Costi:

CTR B

100€

Rosa della SQUADRA

100€

### Orari:

	I a	I b	II a	II b	III a	III b
	Gasparian	Pippo	Pinna	Saldo	Rovetta	Rolando
	Olcese	Ratti	Mancuso	Violante	Rossi	Valdisserra
	Testa	Rotella	Saba	Marchiò	Gallio	Palma
	Re	Catta	Del Tufo	Simi	Deiana	Rotella
	Quattrone	Fioravanti		Mozzachiodi	Dolcini	Pastorelli
Lu	09.00-17.00	10.00-17.00	09.00-17.00	10.00-17.00	09.00-16.00	10.00-16.00
Ma	09.00-16.30	09.00-16.30	09.00-16.30	09.00-16.30	09.00-16.00	09.00-16.00
Me	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-17.00	10.00-17.00
Gio	10.00-17.00	10.00-17.00	10.00-17.00	09.00-17.00	10.00-16.00	09.00-16.00
Ve	10.00-17.30	10.00-17.30	10.00-17.30	09.30-17.00	10.00-16.00	10.00-16.00