

# 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 i 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 dos dies a la setmana, tallers de disseny de bosses de platja, samarretes... **De 3 a 19 anys**

**Perfeccionament:** casal per a gimnastes que ja hagin competit. 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/sòcies (a l'entitat)

**LLOC:** CEM SAGNIER

**Reunió informativa:**

Dimecres 28 de maig, a les 19.15 h,  
al CEM Julio Méndez (sala de conferències)

**EDATS:**

**3 - 23 anys**

<b>JUNY</b>						
23	24	25	26	27	28	29
<b>JULIOL</b>						
30	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	1	2	3
<b>AGOST</b>						
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
<b>SETEMBRE</b>						
1	2	3	4	5	6	7

### PREU

Casal matí

70 € / setmana

133 € / 2 setmanes

189 € / 3 setmanes

238 € / 4 setmanes

280 € / 5 setmanes

Casal amb dinar

120 € / setmana

228 € / 2 setmanes

324 € / 3 setmanes

408 € / 4 setmanes

480 € / 5 setmanes

### HORARI

De 9 a 13.30 h

De 9 a 15 h

**ACOLLIDA** De 8 a 9 h: 20 € / setmana

5 € / dia (es contracta directament a l'entitat)

### LLOC D'INSCRIPCIÓ

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

### CB RÍTMICA PRATENC

CEM JULIO MÉNDEZ (despatx núm. 4)

C. del Riu Guadalquivir, 1-13

Tel. 635 974 996

A/e: [ritmica@cerpratenc.es](mailto:ritmica@cerpratenc.es)

[www.cerpratenc.es](http://www.cerpratenc.es)

Instagram: [cer\\_pratenc](https://www.instagram.com/cer_pratenc)

Facebook: [ritmicapratenc](https://www.facebook.com/ritmicapratenc)

Inscripcions  
a partir del  
**DIVENDRES 30**  
de maig,  
a les 9 h

Inscriu-t'hi

