

Precios

| | CUSTODIA MAÑANA | ENTRENO MAÑANA | COMIDA | CAMPUS TARDE |
|--------------|--------------------|-------------------|--------|-----------------|
| 1 SEMANA | 15€ | 95€ | 45€ | 20€ |
| 2 SEMANAS | 30 € | 175 € | 85 € | 40 € |

Entrenamientos de mañana 09:30-13:30

Para estas sesiones es necesario tener conocimientos previos, nivel escolar mínimo ya que se partirán de elementos avanzados. Son sesiones ideales para grupos de COMPETICIÓN ESCOLAR y los que ya practiquen y que quieran probar un nivel más. Serán intensos.

Comedor 13:30 a 15:00

Los menús están supervisados por especialistas en nutrición. La empresa AUSOLAN es la encargada del servicio de comedor.

Campus de tarde 15:00-17:00

En esta parte del día desconectaremos de entrenamientos y nos dedicaremos a disfrutar. Salidas, juegos, JUMPING Gorbeia, piscina en Gamarra, no faltará nada para despedir la intensiva jornada.

Por primera vez, **GIMNASIA VITORIA**
organiza en verano entrenamientos
intensivos.

Perfeccionamiento con masterclases de
gimnastas campeonas nacionales y con
gimnastas federadas absolutas.

¿Te lo vas a perder?

¿Cómo llegar a Vitoriabidea 12 en transporte público?

TRANVÍA T1 Ibaiondo-Universidad
Parada Ibaiondo
A 600 metros caminando

AUTOBÚS L5 - Salburua-Elejalde
Parada Urartea/San Miguel de Atxa
A 650 metros caminando

AUTOBÚS L4 - Lakua-Mariturri
Parada Iruña/Baiona
A 1 km caminando

Inscripciones

En nuestra web
www.gimnasiavitoria.com

Fechas

- Primera semana: 26 al 30 de Junio
- Segunda semana: 03 al 07 de Julio

Es posible apuntarse una semana o las dos

Contenidos

Se trata de semanas de trabajo intensivo en las cuales las gimnastas trabajarán los siguientes contenidos:

- Calentamientos diversos (dinámicos, con aparatos y con trabajo de cardio).
- Específicos en barra, con lastres, con aparatos.
- Elastiband y alturas para el trabajo de amplitud y flexibilidad.
- Entrenos con materiales no habituales: rueda yoga, rodillo pilates, BOSU, TRX
- Creatividad de maestrías y elementos que podrán utilizar en sus ejercicios individuales.