



Prot.n. 28/ai/nm
Milano, 01 Aprile 2025

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI GINNASTICA

DELLA LOMBARDIA CON **SEZ. GR**

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: attività addestrativa mese di APRILE 2025 sez. GR

Il Comitato Regionale Lombardia, su proposta della D.T.R. GR, indice i seguenti

- **allenamenti regionali** in vista delle selezioni nazionali per le attività federali (TEST)

GIOVEDÌ 17 APRILE 2025

DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 13.00

presso IL PALAZZETTO DEL CENTRO SPORTIVO DI LIMBIATE

VIA TOLSTOJ 84

LIMBIATE

*GINNASTE NATE NEL 2010, 2011 E 2012 indirizzate alla **attività di alto livello (test federali)***

Ogni ginnasta dovrà essere accompagnata da un tecnico della propria Società.

Dopo un riscaldamento autonomo (dalle ore 9 alle ore 11) verranno visionate le sequenze motorie a corpo libero e con la palla e gli esercizi in musica (in body)

2010 E 2011 NASTRO

2012 CLAVETTE

TECNICHE PREPOSTE AL CONTROLLO

- LAURA LAZZARONI
- IRINA ROUDAIA
- DANIELA VERGANI
- ELISA PORCHI



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI



SONO AMMESSE LE GINNASTE PRECEDENTEMENTE ISCRITTE

Chi volesse aggiungere ginnaste può iscriverle entro il 10 APRILE a elisa.porchi@gmail.com

SI RICORDA CHE LE ATTIVITA' REGIONALI SONO APERTE A TUTTE LE TECNICHE E GIUDICI LOMBARDE

Cordiali saluti.

Il Presidente
F.to Nicolò Maffei