

Lagymkana

EXTRAESCOLARES

www.lagymkanazgz.com

contacto@lagymkanazgz.com





QUIENES SOMOS

Un Club Nacional



Un Club Familiar

Nuestro Club surge de un proyecto global del Club deportivo La Gymkana, que tiene como principal objetivo la organización de actividades extraescolares.

El Club lleva más de 10 años trabajando en la educación de l@s niñ@s a través de las diferentes actividades que organizan los colegios y la Gimnasia Rítmica comenzó siendo una actividad más.

Poco a poco se convirtió en la sección más importante del Club, tanto por el número de niñ@s como por los logros conseguidos. Cuando nos referimos a logros no hablamos sólo de los deportivos si no también a aspectos humanos; ambiente entre l@s gimnastas y su familias, inquietud de las entrenadoras, proyectos de futuro,...

Así pues, fuimos viendo la necesidad de hacer algo más grande e independiente y de este modo en el año 2016 nació el Club Nacional de Gimnasia Rítmica La Gymkana y hemos llegado para quedarnos.



OBJETIVOS

Fomentar valores educativos a través de la Gimnasia Rítmica:

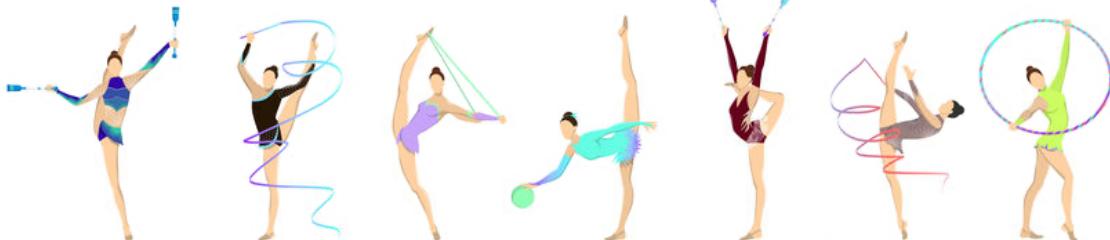
- Esfuerzo
- Compañerismo
- Responsabilidad
- Afán de superación
- Trabajo en equipo
- Respeto

Aprendizaje específico de la Gimnasia Rítmica:

- Capacidades físicas
 - Flexibilidad
 - Equilibrio
 - Fuerza
 - Coordinación
- Técnica manos libres
 - Saltos
 - Giros
 - Equilibrios
 - Desplazamientos
 - Corrección Corporal
- Técnica de aparatos
 - Aro
 - Pelota
 - Cuerda
 - Cinta
 - Mazas
- Ritmo con soporte musical
- Coreografías

Impartimos y
organizamos cualquier
proyecto

Diversión practicando su deporte favorito.





Elevado perfil
educativo

GIMNASIA RÍTMICA ESCOLAR

Equipo de trabajo:

Coordinador General

Entrenadora Nacional Nivel III

Entrenadoras Nivel I

Juez Nacional

Gimnastas del Club con Nivel I

Colegio Agustín Gericó
Colegio Cortés de Aragón
Colegio Hijas de San José

Nexo de unión
entre alumnos,
monitores, dirección,
Ampa y familias

Diferentes Niveles:

Competición en juegos escolares

Competición Nacional

Precompetición

Iniciación

Actividades:

Clases semanales

Festival de Navidad

Torneo Intercentros

Exhibición fin de curso



Gestión Total:
Material
Equipaciones
Trámites federativos

GIMNASIA RÍTMICA de CLUB

EXHIBICIÓN:

- Niñas de diferentes centros educativos.
- Horas de entrenamiento en función de las necesidades de las familias.
- Niñas a partir de 4 años que comienzan a dar sus primeros pasos en la gimnasia rítmica.
- Gimnastas de secundaria que quieran continuar con la Rítmica que hacían en su colegio.

COMPETICIÓN:

- Sentimiento de equipo que fomentan con la convivencia diaria, en los viajes, en las competiciones....y que les ayuda a crecer como personas y como deportistas.
- Necesidad de unas buenas capacidades y aptitudes, para desarrollar la gimnasia rítmica a un alto nivel.
- Mayor exigencia y compromiso.

PRE-COMPETICIONES:

- Juegos escolares
- Campeonato de Promoción
- Torneo de primavera
- Torneo Agustín Gericó
- Torneo Intercentros



COMPETICIONES:

- Campeonato Provincial
- Campeonato de Aragón
- Copa de la Reina
- Campeonato de España



NUESTRAS GIMNASTAS



Más de
150 gimnastas





Continuación de la
vida deportiva de las
gimnastas como técnicos
en el club

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

II CAMPUS DE NAVIDAD LA GYMKANA GIMNASIA RÍTMICA
Instalaciones: CDM La Granja.

27, 28, 29 y 30 de diciembre
3, 4 y 5 de enero
De 9 a 14 h
A partir de 2º de Infantil

PREPARACIÓN FÍSICA
TRALLERES
BAILLET
BAILES MODERNOS
MUNDO DE APARATOS

FLEXIBILIDAD
GIROS
EQUILIBRIOS
SALTOS
SPINNING

Campus

II CAMPUS DE GIMNASIA RÍTMICA GYMKANA 2016
Instalaciones: CDM La Granja.

Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes)
De 8:45 a 14 h
A partir de 2º de Infantil

PREPARACIÓN FÍSICA
TRALLERES
BAILLET
BAILES MODERNOS
ZUMBA
AEROBOX
MUNDO DE APARATOS

FLEXIBILIDAD
GIROS
EQUILIBRIOS
SALTOS
SPINNING

Torneos

I CAMPUS DE SEMANA SANTA LA GYMKANA GIMNASIA RÍTMICA
Instalaciones: CDM La Granja.

2, 3, 4, 5 y 6 de abril
De 9 a 14 h
A partir de 2º de Infantil

PREPARACIÓN FÍSICA
TRALLERES
BAILLET
BAILES MODERNOS
MUNDO DE APARATOS

FLEXIBILIDAD
GIROS
EQUILIBRIOS
SALTOS
SPINNING

Actividades con padres

VIII Torneo de Gimnasia Rítmica Colegio Agustín Gericó
CDM La Granja

Sábado, 27 de mayo de 2017
De 10:30 a 13:30 h.

Participantes:
Colegio Agustín Gericó
Colegio Claret de Madrid
Colegio Santa María de Aragón
I.E.S. Pilar Llorente
Antiguo Colegio de la Compañía de Jesús
C.D. Paseo
C.G.R. La Granja
C.D. La Gymkana

Organizadoras:
Fundación Agustín Gericó
Asociación Madrileña de Gimnasia Rítmica
Federación Madrileña de Gimnasia Rítmica
Federación de Gimnasia Rítmica de Madrid
Gymkana Madrid

PREPARACIÓN FÍSICA
BAILLET
BAILES MODERNOS
MUNDO DE APARATOS

TRALLERES
FLEXIBILIDAD
GIROS
EQUILIBRIOS
SALTOS
SPINNING

Seminarios

Tecnificación deportiva

CD La Gymkana de Gimnasia Rítmica Jornada de puertas abiertas

Si te gusta la gimnasia rítmica y quieres divertirte, te esperamos!!!

MODO DE INSCRIPCIÓN Y PAGO

CD La Gymkana te recomienda realizar tu inscripción en la página web del club o en la oficina de la misma. Deberás elegir la modalidad que más te interese y hacer el pago correspondiente. Deberás informar a la oficina de la modalidad que más te interesa para que te informen de los precios.

INFORMACIÓN

Tel. 949 094768/69/70 o contacta en gymkanazgpa.com

Martes 4 de septiembre de 17:30 a 18:30 en el pabellón José Garijo

Jueves 6 de septiembre de 17:30 a 18:30 en el pabellón La Granja

www.gymkanazgpa.com

Cursos intensivos

IV CAMPUS DE GIMNASIA RÍTMICA LA GYMKANA - VERANO 2018
Instalaciones: CDM La Granja.

Del 25 de junio al 6 de julio
De 9 a 14 h.

PREPARACIÓN FÍSICA
BAILLET
BAILES MODERNOS
ZUMBA
MUNDO APARATOS
AEROBOX

TRALLERES
FLEXIBILIDAD
GIROS
EQUILIBRIOS
SALTOS
SPINNING

Para más información: www.gymkanazgpa.com
Ficha de inscripción: <http://bit.ly/InscrCamp>

A partir de 2º de Infantil