



[www.lagymkanazgz.com](http://www.lagymkanazgz.com)  
[contacto@lagymkanazgz.com](mailto:contacto@lagymkanazgz.com)



Atención  
cercana a  
las familias

Trato  
personalizado

Todos los niveles

Gimnasia rítmica de calidad sin salir de tu centro



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

## Adrendizaje 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

ENTRENAMOS EN:  
Pabellón José Garcés  
Pabellón La Granja  
Pabellón Ciudad de Zaragoza

## 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

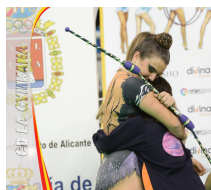




Campeonas en diferentes  
categorías en las  
competiciones de Aragón

# NUESTRAS GIMNASTAS

Más de  
150 gimnastas



# ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

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



**II CAMPUS DE NAVIDAD LA GYMKANAS**  
**GYMNASIA RÍTMICA**  
Instalaciones: CDH 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** **TALLERES**

**BALLET** **FLEXIBILIDAD**

**BAILES MODERNOS** **GIROS**

**MANEJO DE APARATOS** **SALTO**

**SPINNING**

## Campus

**II CAMPUS DE GIMNASIA RÍTMICA**  
**GYMKANA 2016**  
Instalaciones: CDH 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** **TALLERES**

**BALLET** **FLEXIBILIDAD**

**BAILES MODERNOS** **GIROS**

**ZUMBA** **EQUILIBRIOS**

**AERÓBICO** **SALTO**

**MANEJO DE APARATOS** **SPINNING**

## Torneos

**I CAMPUS DE SEMANA SANTA LA GYMKANAS**  
**GYMNASIA RÍTMICA**  
Instalaciones: CDH La Granja

**2, 3, 4, 5 y 6 de abril**  
**De 9 a 14 h**

A partir de 2º de Infantil

**PREPARACIÓN FÍSICA** **TALLERES**

**BALLET** **FLEXIBILIDAD**

**BAILES MODERNOS** **GIROS**

**MANEJO DE APARATOS** **SALTO**

**SPINNING**

## Actividades con padres

**VIII Torneo de Gimnasia Rítmica**  
**Colegio Agustín Gacé**  
CDH La Granja

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

Participantes:  
Colegio León Góngora  
Colegio Pizarro de San José  
Colegio Carlos de Aragón  
Colegio Agustín Gacé  
I.E.S. Pinar Juvener  
Ara Club  
C.D. Pinar  
C.D. La Granja

**Colaboran:**  
Colaboran  
divulga  
Banco  
Paseo  
Paseo

**I CAMPUS DE NAVIDAD LA GYMKANAS**  
**GYMNASIA RÍTMICA**  
Instalaciones: CDH La Granja

**26, 27, 28 y 29 de diciembre**  
**2, 3, 4 y 5 de enero**  
**De 9 a 14 h**

A partir de 2º de Infantil

**PREPARACIÓN FÍSICA** **TALLERES**

**BALLET** **FLEXIBILIDAD**

**BAILES MODERNOS** **GIROS**

**MANEJO DE APARATOS** **SALTO**

**SPINNING**

## Seminarios

## Tecnificación deportiva

**CD La Gymkana de**  
**Gimnasia Rítmica**  
**Jornada de puertas abiertas**

**Si te gusta la gimnasia rítmica y quieres divertirme, te esperamos !!!**

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

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

Información:  
[www.la-gymkana.com](http://www.la-gymkana.com) o [contacto@la-gymkana.com](mailto:contacto@la-gymkana.com)

## Cursos intensivos

**IV CAMPUS DE GIMNASIA RÍTMICA**  
**LA GYMKANAS - VERANO 2018**  
Instalaciones: CDH La Granja

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

**PREPARACIÓN FÍSICA** **TALLERES**

**BALLET** **FLEXIBILIDAD**

**BAILES MODERNOS** **GIROS**

**ZUMBA** **EQUILIBRIOS**

**MANEJO DE APARATOS** **SALTO**

**AERÓBICO** **SPINNING**

Para más información: [www.la-gymkana.com](http://www.la-gymkana.com)  
Ficha de inscripción: <http://bit.ly/InscripCamp>

A partir de 2º de Infantil