

# LEVITY

TRAMPOLINE PARK

☆ FICHA TÉCNICA ☆

## TALLER DE GIMNASIA ARTÍSTICA 2024

¡Bienvenidos a una experiencia única que combina arte y deporte! Este 2024 te invitamos a participar de nuestros Talleres de Gimnasia Artística, diseñados para seguir potenciando las habilidades de nuestros jumpers. Más allá de la actividad física, esta disciplina refuerza la autoestima al igual que el descubrimiento de las cualidades únicas de cada participante. Con la compañía de Tatiana Airala, desarrollarás capacidades motoras, de coordinación, flexibilidad y resistencia física en un entorno seguro y positivo para explorar tu potencial al máximo. ¡Este verano probá algo distinto!

### ACTIVIDADES

- Rol adelante
- Rol atrás
- Rueda de carro
- Vertical
- Paro de manos voltereta
- Yusted
- Vuelta de manos (uni y bipodal)
- Soupless adelante y atrás
- Rondat
- Flic - Flac
- Elementos gimnásticos (yette , sissone, caballito, tijera, carpado, agrupado, escopeta, combinaciones de todo tipo)
- Souples para viga
- Tempo
- Árabe
- Vuelo de ángel
- Mortal adelante | carpado | extendido
- Mortales adelante o atrás con 1/2 giro o giro entero (piruetas)
- Uniones de elementos acrobáticos

### ENTRADA EN CALOR

- Movilidad articular (abajo del parque) de todas las articulaciones, desde el cuello hasta los tobillos.
- Activación neuro-muscular: pasadas de trotes, galopas, rodillas arriba, talones a la cola, lanzamientos con ambas piernas hacia los cuatro lados, etc.
- Elongación (abajo del parque) con spagat sagital y frontal con ambas piernas.

### PARTE CENTRAL

- Preparación física básica de posturas dependiendo del metodológico que se enseñe el día de la clase.
- Metodológico de los elementos a enseñar, primera parte abajo en colchones para que visualicen lo que van hacer arriba en las camas elásticas, y segunda parte arriba del parque.
- Practica de elementos realizados o en proceso, con ayuda o solos.
- Tiempo libre para que experimenten en el parque con indicaciones del profesor a cargo y ayudantes

## PARTE FINAL

- Elongación de todos los músculos que se trabajaron el día de la clase.

## ACLARACIONES A TENER EN CUENTA

Los profesores a cargo hacen un diagnóstico en la entrada en calor para saber en qué nivel se encuentra cada participante y que metodología de elementos enseñarán. La clase tiene una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos. La misma puede tener sus modificaciones en la entrada en calor para que sea más lúdico (solamente en esa parte) así no se pierde el enfoque de la clase



### RESPONSABLE: TATIANA AIRALA



**Fecha inicio:** 24 de Enero  
**Edades:** 7 a 15 años  
**Cupo:** máximo 15 participantes  
**Grupos:** Avanzado y Principiante  
**Duración:** 1 hora y 30 minutos  
**Frecuencia:** 2 días a la semana

- **Principiantes:** Martes y Jueves de 11:45 a 13:15 HRS
- **Avanzados:** Martes y Jueves de 10:00 a 11:30 HRS

### COSTOS:

- Por clase **\$490**
- Cuponera **\$1960** (incluye **5 clases**). Con la cuponera tenes un **10% de dto** en todos nuestros packs de cumpleaños para el **2024!**\*

\*no acumulable con otras promociones

**Incluye:** Medias antideslizantes de cortesía y agua mineral.

**UBICACIÓN: LEVITY TRES CRUCES**