



VOCÊ QUER PRATICAR GINÁSTICA ARTÍSTICA COM SEGURANÇA?

NÃO SE ESQUEÇA DA AVALIAÇÃO MÉDICA!

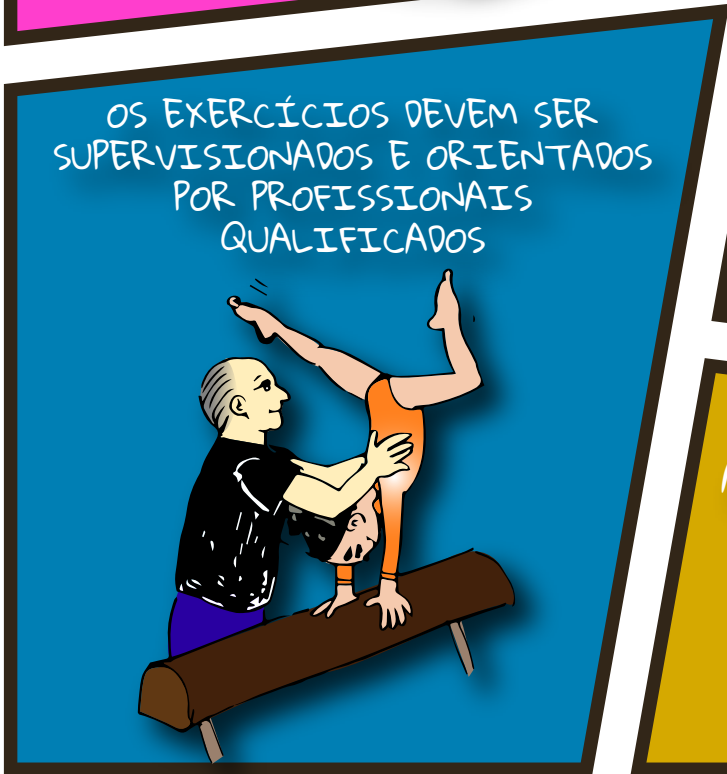
SUPER SAFE

ESCOLHA O LOCAL ADEQUADO

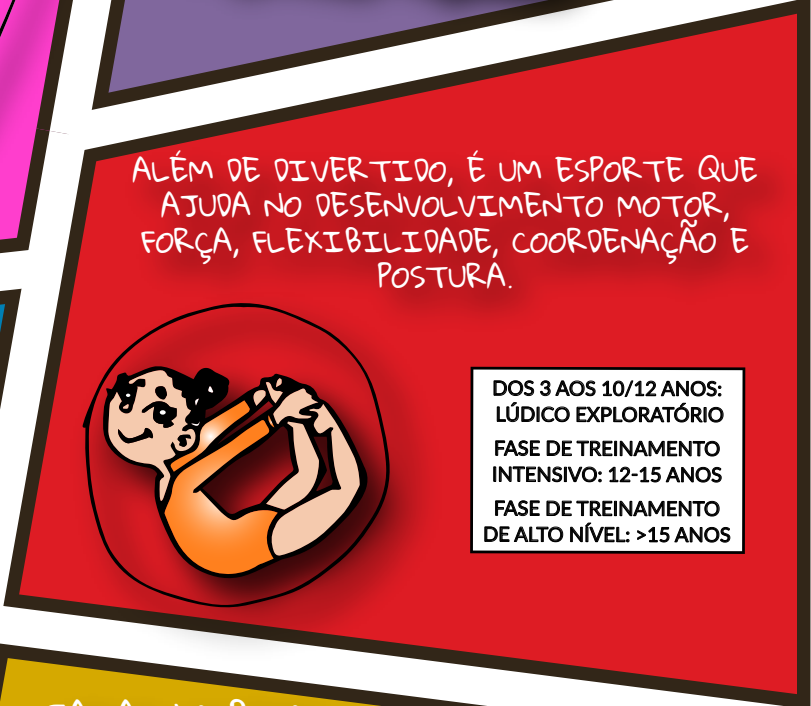


ESPAÇO SUFICIENTE, COM BOA ILUMINAÇÃO E VENTILAÇÃO E PISO ADEQUADO.

OS EXERCÍCIOS DEVEM SER SUPERVISIONADOS E ORIENTADOS POR PROFISSIONAIS QUALIFICADOS



ALÉM DE DIVERTIDO, É UM ESPORTE QUE AJUDA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR, FORÇA, FLEXIBILIDADE, COORDENAÇÃO E POSTURA.



DOS 3 AOS 10/12 ANOS: LÚDICO EXPLORATÓRIO
FASE DE TREINAMENTO INTENSIVO: 12-15 ANOS
FASE DE TREINAMENTO DE ALTO NÍVEL: >15 ANOS

FAÇA UM BOM AQUECIMENTO E ALONGAMENTO



ACÇÕES DEZEMBRO VERMELHO

