



IANA LUKONINA

JORNADAS TÉCNICAS
de GIMNASIA RÍTMICA

Ourense
Pazo dos Deportes
Paco Paz
20 Abril 2019

ENTRENADORA DE LA SELECCIÓN
DE GR DE RUSIA (Centro de preparación
Olímpica de Moscú)

CAMPEONA DEL MUNDO POR EQUIPOS
CAMPEONA DE EUROPA
JUEZ INTERNACIONAL

Acompañada por las gimnastas
KATSYARINA SAZONOVA
VALERIA FILIPPOVA
ALISAN BALAN
EKATERINA CHAPLINA
IULIA SHIMOSHINA

INSCRIPCIÓN E
INFORMACIÓN en
www.clubmarusia.com

CLUB  Marusia

Campus DOC

DEPORTE
GALEGO

DEPUTACIÓN
OURENSE

Master Class con Iana Lukonina

La jornada técnica tendrá lugar en la pista central del Pazo dos Deportes
"Paco Paz" de la ciudad de Ourense, el día 20 de Abril de 2019



Dirección: Finca Sevilla, 41, 32005 Ourense

Coordenadas: 42.317170, -7.864151 (google maps).

Más información en <http://www.pazopacopaz.es/>

Desarrollo de la actividad

9:00 h-9:30 h Llegada de gimnastas y técnicos. Acreditaciones

10:00-13:00 h *Trabajo corporal:* Después de un calentamiento completo se realizará un trabajo de diferentes tipos de dificultades corporales, prestando especial atención a las dificultades de giro.

13:00-14:00 h Firma de autógrafos y sesión de fotos

14:00 - 15:30 h Comida en el SKALA (frente al pabellón)

16:00-20:00 h Trabajo de la técnica de los 5 aparatos, prestando especial atención a las AD de lanzamiento y recogida.

20:00-20:30 h Entrega diplomas

NOTA :

Este año la gala tendrá lugar el viernes 18.

Tod@s l@s gimnastas inscrit@s en la Master Class y que quieran participar en la gala del viernes haciendo un ejercicio junto con la selección Española y las gimnastas rusas, deberán solicitarlo en la inscripción de la Master Class para entrar en el sorteo.

Por otro lado, todos los clubes participantes (con un entrenador mínimo) en la Master Class, tendrán prioridad en las inscripciones de los futuros campeonatos que haga el Club Marusia, así como en las Master Class que están por venir.

Tenemos proyectos en vista, pero para la inscripción a nuestro IX Torneo "Ourense a provincia Termal" 2020 tendrán acceso directo.



Precios:

El precio de la masterclass será de 60€, tanto para gimnastas como para entrenador@s.

Por cada cinco gimnastas de un mismo club, podrá asistir un/a entrenador/a de manera gratuita.

El precio incluye:

- Masterclass con Iana Lukonina
- Comida tipo buffet
- Seguro
- Diploma firmado por Iana Lukonina y sus gimnastas

La inscripción se realizará a través de la página web del Club Marusia www.clubmarusia.com

Aquí es donde comeremos**Restaurante buffet Skala.**

Se encuentra a escasos 20 metros del Pabellón

En caso de que algún participante en la Master Class presente alguna intolerancia alimentaria, alergia o similar, deberá comunicarlo en el formulario de inscripción, para tratar de adecuar el menú a sus necesidades.



