



## Stage Estivo di ginnastica Ritmica 2026

Lo stage estivo di quest'anno prevede la partecipazione della nostra istruttrice

**Mia Mc Swain** (ex prima ballerina del famoso gruppo newyorkese di danza contemporanea [Parsons Dance company](#)),

a cui si aggiungono le nostre istruttrici

**Elena Skalimi** (ex titolare della Nazionale Greca),

**Daniela Tirba** (Tecnico Federale, ex titolare Nazionale Romena)

**Ancuta Goia** la nostra responsabile (ex titolare della Nazionale Romena).

L'esperienza di **Mia Mc Swain** sarà di grande aiuto a migliorare l'espressività facciale e corporale delle nostre bambine, che sono dei recenti criteri di valutazione introdotti nel nuovo codice di punteggio delle gare.

Lo stage è rivolto a due categorie:

- A. **allieve del corso intermedio** che da settembre desiderano avvicinarsi all'attività agonistica
- B. **allieve agoniste** per perfezionare la tecnica dei 5 attrezzi con esercizi di coordinamento più difficili, la sincronia dei movimenti, coreografie, l'altezza e la precisione dei lanci negli scambi con i 5 attrezzi, perfezionare la presa degli attrezzi anche fuori campo visivo.

### PERIODO

Da sabato 27 giugno ore 12:00 a venerdì 3 luglio ore 14:30

### PERNOTTAMENTO

HOTEL BIGIO situato in centro di fronte alla fermata dell'autobus proveniente da Bergamo, che ospita la migliore pasticceria di San Pellegrino!

Trattamento di pensione completa.

Viale Papa Giovanni XXIII, 56

San Pellegrino Terme (BG)

Tel. 0345 21058

<https://www.bigio.info>

### ISCRIZIONE

Le iscrizioni si effettuano sul sito di Ritmica Milano [o da questo link](#).

La quota di partecipazione è di € 790,00

Acconto € 240 al momento della compilazione del [modulo di iscrizione](#).

Saldo entro venerdì 12 giugno

I posti sono limitati quindi, suggeriamo a chi è interessato già da ora di procedere all'iscrizione.



### TRASFERIMENTI

- a) **In autonomia** per chi desidera accompagnare le figlie a San Pellegrino

#### **Andata**

Il ritrovo è fissato per le ore 12:00 di sabato 27 giugno all'Hotel Bigio in viale Papa Giovanni XXIII, 56 a San Pellegrino Terme.

#### **Ritorno**

Il recupero deve avvenire entro le ore 14:30 di venerdì 3 luglio all'Hotel Bigio in viale Papa Giovanni XXIII, 56 a San Pellegrino Terme.

b) **In gruppo** per chi preferisce mandare le figlie con compagne e istruttrici

Il ritrovo è fissato per le ore 9:30 in Stazione Centrale al bar **Paul** situato al piano terra all'entrata laterale dove c'è il parcheggio dei taxi. Guardando l'entrata della stazione sul lato destro. [Visualizza qui](#)

### **Orari treni e bus**

#### **partenza Sabato 27 giugno**

TRENO Milano Centrale/Bergamo partenza h.10:05 arrivo h.10:55

PULLMAN LINEA B Bergamo Stazione/S.Pellegrino partenza h.11:15 arrivo h.12:00

#### **ritorno Venerdì 03 luglio**

PULLMAN LINEA B S.Pellegrino/Bergamo partenza h.15:23 arrivo h.16:10

TRENO Bergamo Stazione /Milano C. partenza h.16:40 arrivo h.17:20

### **PALESTRA e ALLENAMENTI**

Gli allenamenti si terranno presso la PALESTRA LUNGO BREMBO.

2 sedute di allenamento (mattino e pomeriggio) per 5 giorni + 1 seduta di allenamento per 2 giorni (pomeriggio giorno d'arrivo e mattino giorno di partenza)

### **ABBIGLIAMENTO ED OCCORRENTE PER GLI ALLENAMENTI**

Vari fuseaux, pantaloncini corti, canotte, t-shirt, calzine, scarpine mezze punte, occorrente per capelli sempre ben raccolti, tuta, felpa, attrezzi di ritmica, mattonelle, ginocchiere, asciugamani piccolo, borraccia.... E ovviamente gli attrezzi di ginnastica ritmica  
Dotate le figlie di cerotti medi e grandi.

### **ABBIGLIAMENTO PER TEMPO LIBERO**

Essendo in montagna servirà abbigliamento di vario spessore, k-way, ombrello piccolo, crema solare, cappellino, scarpe idonee ad eventuali passeggiate (semplici), costume, cuffia, infradito (nel caso si riesca ad andare in piscina)

### **EXTRA**

Prevedete soldi per attività extra (circa 50 €. in piccoli tagli): pranzo al sacco alla partenza, gelato, piscina, o altre attività, ricordini, etc....

Ogni atleta dovrà essere responsabile delle proprie cose, denaro, documenti, etc (evitate di portare oggetti preziosi!)

### **DOCUMENTI**

È necessaria la carta di identità dell'atleta e il tesserino sanitario, vanno bene anche in fotocopia ma devono essere perfettamente leggibili e meglio se ingrandite; da consegnare alla partenza ad Anca/Helena.

### **TELEFONI CELLULARI**

Su vostra richiesta i cellulari verranno eventualmente ritirati la sera dalle insegnanti (per evitare che di sera tardi o notte restino connesse)

Non verranno di regola utilizzati durante colazione, pranzo e cena; quindi, non chiamate le figlie durante questi tre momenti della giornata.

Non verranno utilizzati ovviamente durante gli allenamenti.

Potrete contattare le figlie dopo cena.

In caso di bisogno potrete contattare a qualsiasi ora

Anca 338 831 9839

Helena 351 7521524

## **MEDICINALI**

Chi ha la necessità di portare i propri farmaci deve metterli in una busta/sacchetto con cognome e nome e su vs richiesta possono essere custoditi da noi insegnanti.

Nessun farmaco verrà somministrato senza l'autorizzazione preventiva del genitore.

Se i farmaci vengono lasciati alle figlie non ci riterremo responsabili di eventuale uso non monitorato.

Crediamo molto in questa esperienza per una preparazione intensiva e la crescita individuale e di gruppo delle vostre figlie.

Vi aspettiamo!

Ritmica Milano

