

ACRO CLUBE DA MAIA APRESENTA

ACROBATICS & GYMNASTICS 4 ALL



Workshop duplo
de GpT e
Ginástica
Acrobática

14-15

Dezembro
Acro Clube da Maia



MAURO POLICARPO

Treinador Nacional, Participação
World Gym For Life, Gala FIG e
European Gym For Life



LOURENÇO FRANÇA

Treinador e Seleccionador
Nacional de Ginástica Acrobática.



ÚRSULA MARTINS

Coreógrafa do Acro Clube da Maia
com coreografias medalhadas em
Europeus e Mundiais

Dia 14

9:00 - Recepção

9:30 - 17:30 - Workshops de
Ginástica Acrobática e GpT

Dia 15

9:30 - 17:30 - Criação Coreográfica
e Workshops de Elaboração de
Exercícios de Grupo



Acro Clube da Maia
20 anos

Inscrições e informações pelo email: acrotrainingcamp@gmail.com



MAURO POLICARPO

Treinador Nacional de Ginástica Acrobática, Participação World Gym For Life, na Gala FIG, no European Gym For Life, Gala EG e Wow Factor - European GFL - 2018 / 2024



LOURENÇO FRANÇA

Treinador e Seleccionador Nacional de Ginástica Acrobática. Formador das Academias da FIG e Professor de Educação Física. Treinador com ginastas medalhados em Campeonatos da Europa e do Mundo.



ÚRSULA MARTINS

Coreógrafa do Acro Clube da Maia com coreografias medalhadas em Europeus e Mundiais. Médica Fisiatra Coordenadora do ArtGym Medicine Project.

PROGRAMA

Dia 14

9:00 - Recepção

9:30 - Ginástica Acrobática - Pontos de Contacto / Plataformas / Equilíbrios / Dinâmicos / Utilização do Cinto

11:15 - GpT - Planeamento / Construção Quadros Acrobáticos / Construção Formações e Transições Coreográficas

13:00 - Almoço

14:30 - Construção de Pirâmides de Ginástica Acrobática

16:15 - Montagem Acrobática em GPT

Dia 15

9:30 - Criação Coreográfica

11:15 - Workshop de Criação de Exercícios com Grandes Grupos / Ligações Acrobáticas e Coreográficas / Criatividade / Ideias Criativas

13:00 - Almoço

14:30 - Criação de Exercício de GpT

16:15 - Criação de Exercício de GpT

Valor do Workshop - 50€

Alojamento com pequeno-almoço (15), almoço (14 e 15) e jantar (14) - 45€

(Podem ser feitas as refeições no Restaurante / Bar do ACM - 7,5€ / refeição)

Inscrição através do site do Acro Clube da Maia: www.acroclubedamaia.com/acrocamp

IBAN: PT50 0045 1441 4019 1940 6235 4

Informações Gerais

Cada Treinador presente no Workshop poderá trazer até 5 ginastas (o valor do Workshop para os ginastas é de 25€).



Acro Clube da Maia
20 anos