

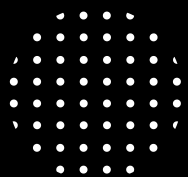


TRAIN

YOUR

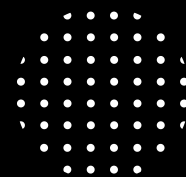
MIND!

Parallele



4 ore di formazione tecnica dedicata ai movimenti di livello intermedio

Cinghietti



Insieme lavoreremo per andare a creare un ottimo lavoro sugli elementi necessari per sviluppare una buona conoscenza dei movimenti di base.

Volteggio & Acrobatica

3 ore di lavoro di preparazione specifica per determinati salti al volteggio



TECHNICAL ADVISER
ADRIANA CRISCI OLY



Adriana Crisci Oly

PRESSO GYMARTIST ASD

www.adrianacrisci.com/stages



GYMNASTICS WORKSHOP

ROMA

13 MAGGIO

gymartist.info@gmail.com

350 599 0885



VOLTEGGIO & PARALLELE

SETTORE SILVER LC/LD/LE

GYMNASTICS WORKSHOP

**Siamo lieti di invitarvi ad una
giornata intera dedicata
all'apprendimento tecnico specifico
insieme ad ADRIANA CRISCI,
Finalista individuale ai Giochi
Olimpici di Sydney 2000.
Il workshop è aperto sia ad ATLETE
che a TECNICI e potranno
partecipare anche SOCIETA'
ESTERNE.**

Adriana Crisci Oly





Programmazione

PARALLELE / CINGHIETTI

4 ore dedicate alla preparazione fisica specifica per lo sviluppo dei movimenti di base/intermedi che vengono richiesti alle Atlete di livelli LC/LD/LE.

KIPPE + FUGS COLLEGATE

KIPPE + SLANGI ALLA VERTICALE COLLEGATI

GIRI ADDOMINALI STACCATI/CAPOVOLTE ALLA VERTICALE

STUDIO DELLE PIANTATE

STUDIO DEGLI STALDER

STUDIO DEGLI ENDO

IMPOSTAZIONE GRANVOLTE DI PETTO

IMPOSTAZIONE GRANVOLTE DI DORSO

FIORETTO STACCO

IMPOSTAZIONE USCITE IN FIORETTO SALTO/SALTI INDIETRO

HALF DAY

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

ATLETA HALF DAY - PARALLELE (4 ore) € 50

TECNICO HALF DAY - PARALLELE (4 ore) € 40



CLICCA QUI PER ISCRIVERTI SUBITO!

Ogni 10 ATLETE >>> 1 TECNICO GRATUITO

Programmazione

VOLTEGGIO/ACROBATICA

3 ore dedicate alla preparazione tecnica specifica per lo sviluppo dei salti al cubone/tavola richiesti per i livelli LC/LD/LE.

STUDIO DELLA RIBALTATA/RIBALTATA + SALTO

STUDIO DELLO TSUKAHARA

STUDIO DELLO YURCHENKO

HALF DAY

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

ATLETA HALF DAY - VOLTEGGIO/ACROBATICA (3 ore) € 40

TECNICO HALF DAY - VOLTEGGIO/ACROBATICA (3 ore) € 30

CLICCA QUI PER ISCRIVERTI SUBITO!

Ogni 10 ATLETE >>> 1 TECNICO GRATUITO

FULL DAY



QUOTE DI PARTECIPAZIONE

ATLETA FULL DAY - PARALLELE/VOLTEGGIO/ACROBATICA (7 ore) € 80

TECNICO FULL DAY - PARALLELE/VOLTEGGIO/ACROBATICA (7 ore) € 60



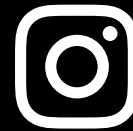
CLICCA QUI PER ISCRIVERTI SUBITO!

Ogni 10 ATLETE >>> 1 TECNICO GRATUITO

www.adrianacrisci.com



[Adriana Crisci Acacemy](#)



[GymArtist Asd](#)



[ADRIANA CRISCI ACADEMY Official](#)



[GymArtist Asd](#)



[ADRIANA CRISCI Youtube Channel](#)



+39 350 599 0885



+39 329 45 21 328



gymartist.info@gmail.com



pgminfo@yahoo.com



STAGES & CAMPS

CON PROFESSIONISTI DEL SETTORE

Project Sport Management e Organizzazione Eventi Sportivi

ORGANIZZA UN EVENTO CON NOI!

Per tutte le società che organizzeranno uno Stage o dei Camps estivi o invernali presso la loro sede, avranno diritto ad uno SCONTO SPECIALE sugli acquisti dei prodotti PGMATS!



www.adrianacrisci.com/stages



P.G.M.



Professional Gymnastics Movement



pgminfo@yahoo.com



+39 329 45 21 328

Richiedi un Preventivo!





P G MATS

**PROFESSIONAL
GYMNASTICS
MATS**



WWW.ADRIANACRISCI.COM/PGMATS



PASSIONE E SICUREZZA PER LO SPORT

Prodotti Funzionali e di qualità per l'ACROBATICA
GENERALE e la GINNASTICA ARTISTICA

I nostri prodotti sono accuratamente studiati e garantiti da **ADRIANA CRISCI** (Finalista Olimpica Individuale di SYDNEY 2000) per soddisfare esigenze e richieste dei suoi clienti e mettere a disposizione la sua esperienza di oltre 30 anni nel Mondo della Ginnastica Artistica sia come Atleta che come Tecnico.

Attraverso la vendita di materassi specifici per il mondo della Ginnastica Artistica, dell'Acrobatica e non solo, la P.G.M. è un punto di riferimento Nazionale per tutti quei settori sportivi che operano sia livello agonistico che promozionale.

TUTTI I NOSTRI PRODOTTI SONO AL 100% MADE IN ITALY

Consegna in 14/21 giorni dalla data dell'ordine





TAVOLA PROPEDEUTICA PER IL VOLTEGGIO

LINEA VOLTEGGIO

BASE H. 40 x L. 120 x P. 80 cm con maniglie laterali
TOP H. 85 x L. 120 x P. 80 cm



NEW





TESTIMONIAL



SIMONA AMANAR - Pluri CAMPIONESSA OLIMPIONICA

"Ho avuto modo di collaborare come Allenatrice ai Summer Camps Estivi della P.G.M. nel 2022 insieme ad Adriana e ho potuto testare la tappetatura Pgmats, attrezzature molto valida e di grande spessore qualitativo. Sicurezza garantita!"

SOFIA BUSATO - Ex Atleta della Nazionale Italiana Campionessa Italiana Assoluta al Volteggio 2015/2016

"Collaboro oramai da anni come Tecnico con la P.G.M. e con Adriana e durante i suoi Stages ho avuto modo di utilizzare i materassi Pgmats e di provare anche la TAVOLA PROPEDEUTICA. Devo dire che è un prodotto UNICO, in grado di aiutare l'atleta nel passaggio dal Volteggio con il cubone al volteggio con la Tavola!"



WWW.ADRIANACRISCI.COM/PGMATS

HIGH QUALITY GRIPS

**PARACALLI Ginnastica
Artistica FEMMINILE**

**Paracalli in pelle adatti alla
pratica AGONISTICA!**

**Prodotto al 100% ITALIANO
con pellami e cuciture CERTIFICATI**

 **ORDER NOW!**



**CALZINI
#TIRALEPUNTE**



ORDER NOW!



Make your gym come true

Thank You
for your attention!



Adriana Crisci OLY