

Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro



Concentración de Navidad



*Del 26 al 30 de Diciembre y del 2 al 5 de Enero.*

*Polideportivo Las Eras (Hoyo de Manzanares)*

*Ciudad Deportiva Juan Antonio Samaranch (Colmenar Viejo)*

*Solo algunas gimnastas Preferentes realizarán algunos de los entrenamientos en Colmenar, los traslados a cargo de su entrenadora.*

*Alojamiento en la Casa Rural "En k' la Abuela"*

*(Hoyo de Manzanares)*



*Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro*



## Escuela

*29 y 30 de Diciembre*

## Básica

*Del 26 al 28 de Diciembre*

## Preferente

*Del 26 al 28 de Diciembre y del 2 al 5 de Enero*



Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro

# Horarios



## Escuela

29 y 30 de Diciembre

*9:30-13:30 Entrenamiento*

*Calentamiento, Flexibilidad, Técnica Corporal y Acrobacias*

*14:00 Comida*

*17:00-20:00 Entrenamiento*

*Expresión Corporal y Danza, Juegos Rítmicos y Preparación Física Adaptada*

*21:00 Cena*

*22:00 Velada*



Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro

# Horarios



## Básica

Del 26 al 28 de Diciembre

*9:30-13:30 Entrenamiento*

*Calentamiento, Flexibilidad, Técnica Corporal, Técnica de Aparato y Técnica de Conjunto*

*14:00 Comida*

*17:00-20:00 Entrenamiento*

*Ballet, Expresión Corporal y Preparación Física*

*21:00 Cena*

*22:00 Velada*



Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro

# Horarios



## Preferente

Del 26 al 28 de Diciembre y del 2 al 5 de Enero

*9:30-13:30 Entrenamiento*

*Calentamiento, Flexibilidad, Técnica Corporal, Técnica de Aparato y Técnica Individual.*

*14:00 Comida*

*17:00-20:00 Entrenamiento*

*Técnica Individual, Ballet, Expresión Corporal y Preparación Física.*

*21:00 Cena*

*22:00 Velada*



Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro

# Preccios



## Escuela

Con Alojamiento	80€
Sin Alojamiento	50€

## Básica

Con Alojamiento	150€
Sin Alojamiento	100€

## Preferente

Con Alojamiento	280€
Sin Alojamiento	150€



**Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro**

# Inscripción



## Inscripciones:

*Preinscripción obligatoria para reservar la plaza antes del 30 de noviembre.*

*La preinscripción es imprescindible para la reserva de plaza. Se formaliza enviando la ficha de inscripción por mail a [info@clubritmicacerro.com](mailto:info@clubritmicacerro.com)*

*Inscripción hasta el 15 de Diciembre*

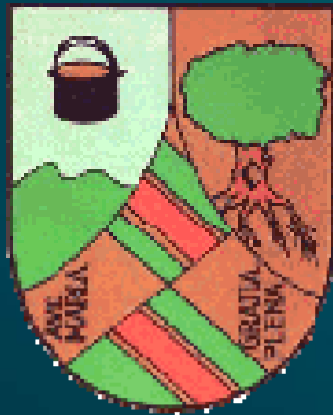
*La inscripción es obligatoria para participar en la concentración y se formaliza enviando el justificante de pago por mail a [info@clubritmicacerro.com](mailto:info@clubritmicacerro.com)*

*Número de Cuenta: 2038 2255 78 6000355476*





*Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro*



*laabuela*  
en **K**

*Colaboradores:  
Ayuntamiento Hoyo de Manzanares  
Casa Rural "En K' la Abuela"*



Club  
Gimnasia  
Rítmica  
Cerro

Concentración de Navidad