



Professional **Gymnastics** Movement

# STAGE

Training Solutions



Corso di formazione tenuto  
da Adriana CRISCI  
Finalista Olimpica di Sidney 2000

## STAGE di Ginnastica™

organizzati presso TORRE DEL LAGO  
Puccini LUCCA (Via Aurelia sud,69)

Sabato HALF TRAINING  
15:00/18:00

Domenica FULL TRAINING  
10:00/13:00 15:00/18:00

ALLENAMENTO APERTO  
AD ATLETE E TECNICI ESTERNI



FENIX ASD

INFO E ISCRIZIONI

SAMANTA

320 6969059

www.adrianacrisci.com  
fenixasd.versilia@gmail.com

In Collaborazione con

**PGM & FENIX ASD**

Scadenza iscrizioni

**20 APRILE**



WWW.ADRIANACRISCI.COM

Tel. 329.45.21.328 [pgminfo@yahoo.com](mailto:pgminfo@yahoo.com)

# P.G.M. Gymnastics Stages

La "Professional Gymnastics Movement" SSD S.r.l. organizza INSIEME alla Società ASD FENIX un appuntamento sportivo di FORMAZIONE TECNICA per **Atlete ed Atleti** di Ginnastica Artistica con

**ADRIANA CRISCI**

**Insieme per lo SPORT,  
insieme per la GINNASTICA,  
insieme per la NOSTRA PASSIONE!**

L'allenamento è aperto a tutte le Atlete ed i Tecnici che avranno voglia di avvicinarsi a nuove metodologie e viverci una nuova esperienza, confrontandosi e apprendendo metodologie e tecniche studiate proprio da Adriana negli ultimi anni di attività lavorativa sia come Atleta che come Tecnico.

Perché la nostra visione dello Sport è proprio questa: il confronto è fondamentale per una crescita comune e collettiva!

E l'unione... Fa sempre la Forza!

Siamo lieti di invitarvi ad una giornata intera dedicata all'apprendimento acrobatico insieme ad ADRIANA CRISCI, Finalista individuale ai Giochi Olimpici di Sydney 2000.

Tutto lo Staff Tecnico PGM avrà così modo di condividere con le atlete partecipanti le loro esperienze sportive maturate negli anni.

**Al raggiungimento di 30 GINNASTE per gruppo lavorativo le iscrizioni verranno chiuse.**

---

## PROGRAMMAZIONE TRAINING GYMNASTICS STAGE

**ORARI 23/04: Sabato Pomeriggio >>> 15.00/19.00**

**Quota di Partecipazione: € 60 ad Atleta**

**ORARI 24/04: Domenica Mattina >>> 10.00/13.00**

**ORARI 24/04: Domenica Pomeriggio >>> 15.00/18.00**

**Quota di Partecipazione: € 100 ad Atleta**

## Sede di allenamento:

Presso Palestra ASD FENIX

VIA AURELIA SUD 69 – TORRE DEL LAGO – LUCCA

⚡**Diamo il via alle iscrizioni!**⚡

SAMANTA \*\*\* fenixasd.versilia@gmail.com

\*\*\* 320.6969059

[www.adrianacrisci.com/eventi](http://www.adrianacrisci.com/eventi)

*Cosa stai aspettando??*

👉👉👉 **ISCRIVITI SUBITO!**

**PER ISCRIVERSI**



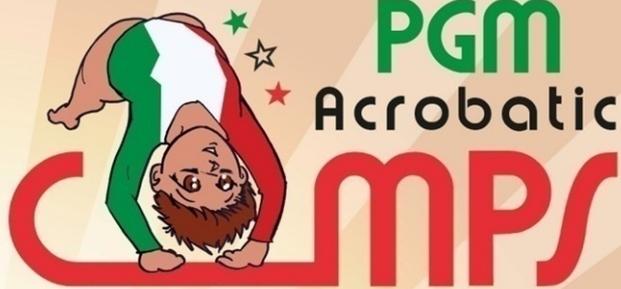
**CLICCA QUI**



**II TERMINE ISCRIZIONI** e' previsto per il **20 APRILE!**



# SUMMER



INTRATTENIMENTO SERALE  
KARAOKE / POOL PARTY  
BEACH PARTY

## 2022

COMING SOON  
LE NOVITA' SUMMER 2022  
GINNASTICA RITMICA

17-23 luglio

24-30 luglio

31-6 Agosto

**scadenza** iscrizioni 30 Aprile



VI ASPETTIAMO A CESENATICO

UNICO CAMP IN ITALIA  
CON 3 DISCIPLINE ACROBATICHE



TEAMGYM - FITKID  
GINNASTICA ARTISTICA

### INFO E ISCRIZIONI

**3294521328**

[www.adrianacrisci.com](http://www.adrianacrisci.com)  
[pgminfo@yahoo.com](mailto:pgminfo@yahoo.com)

*Make your gym come true*  
#PGMGYMCAMP





**VIDEO PRESENTAZIONE PGM CAMPS**



**CLICCA QUI**



**L'unico SUMMER GYM CAMP dove potrai svolgere  
3 DISCIPLINE ACROBATICHE  
DIFFERENTI IN UN UNICA SETTIMANA!**

Per la **PRIMA VOLTA** nasce un **CAMP ESTIVO** al 100% **TUTTO ACROBATICO** dove le Atlete e gli Atleti potranno svolgere  
**3 discipline ACROBATICHE** diverse in un **UNICA SETTIMANA!**

**GINNASTICA ARTISTICA  
TEAMGYM  
FITKID  
DANZA MODERNA  
+ ACROBATICA AEREA una TANTUM!**

**NOVITA' IN CASA P.G.M. PER IL 2022!**

Nasce in casa P.G.M. per la **PRIMA VOLTA** un **CAMP ESTIVO DI GINNASTICA RITMICA** dove le Atlete potranno svolgere anche delle Lezioni di **DANZA MODERNA** e **Acrobatica AEREA** in un' **UNICA SETTIMANA** con alcuni dei migliori Professionisti del Settore!

**GINNASTICA RITMICA  
+ DANZA MODERNA**

**+ ACROBATICA AEREA una TANTUM!**

VI ASPETTIAMO A CESENATICO  
Scadenza iscrizioni 30 Aprile

**SUMMER**



INTRATTENIMENTO SERALE  
KARAOKE / POOL PARTY  
BEACH PARTY

**2022**

PROGRAMMA  
Totale 25 ore di allenamento  
DI GINNASTICA ACROBATICA  
E DI ATTIVITA' SPORTIVA

GINNASTICA ARTISTICA



**FITKID**



Accademia Acrobatica



**TEAMGYM**



CAMPS ESTIVI DI  
ACROBATICA CON ALLENAMENTI  
SEGUITI DA TECNICI NAZIONALI

**17-23 LUGLIO**

**24-30 LUGLIO**

**31-6 AGOSTO**

VIVI LA TUA  
PASSIONE A 360°

**INFO E ISCRIZIONI**

**3294521328**

[www.adrianacrisci.com](http://www.adrianacrisci.com)

[pgminfo@yahoo.com](mailto:pgminfo@yahoo.com)



Make your gym come true  
#PGMGYMCAMP

8° EDIZIONE



**PGM SUMMER GYM CAMPS 2022**



**#ROADTOCESENATICO2022**

**#PGMGYMCAMP**

SARÀ UNA VACANZA SPORTIVA ORGANIZZATA DALLA **PROFESSIONAL GYMNASTICS MOVEMENT SSD**

L'ATMOSFERA CHE SI CREA È QUELLA FESTOSA DI GIOVANI ATLETE/I CHE AVRANNO MODO DI CRESCERE SIA DAL PUNTO DI VISTA TECNICO CHE DAL PUNTO DI VISTA UMANO!

Su grande richiesta dei nostri Amici della Ginnastica, continuiamo ad organizzare i CAMPS ESTIVI a Cesenatico. Le Atlete che parteciperanno all' **PGM SUMMER GYM CAMPS** verranno seguite ed allenate da **ADRIANA CRISCI**, finalista individuale ai Giochi Olimpici di Sydney 2000, insieme a al suo Staff Tecnico di Fiducia. Gli **allenamenti** saranno sotto il controllo di esperti tecnici e le Atlete saranno divise per capacità tecniche ed età.

Sarà il momento non solo per **crescere dal punto di vista tecnico**, ma anche per comprendere l'impegno che un campione di altissimo livello deve mettere per partecipare ad un' Olimpiade o ad eventi Internazionali e rimanere nel cuore degli Italiani come il simbolo dello sport pulito.

**SCOPRIAMO INSIEME LE DISCIPLINE ACROBATICHE!**

# FITKID

Federazione Italiana Sport Acrobatici e Coreografici

## CHE COS'E IL FITKID?

Il **FitKid** è una **disciplina sportiva** che unisce elementi di **ginnastica artistica, ginnastica ritmica e ginnastica aerobica in energiche coreografie** individuali e/o di gruppo. Nasce in Ungheria negli anni 90 grazie alla collaborazione di tecnici di ginnastica artistica, ritmica ed aerobica.

Le coreografie devono essere composte al 15% da elementi di forza (come wenson, push up, etc.), 15% elementi acrobatici (flick flak, salto giro indietro, ruota senza mani, verticali etc), 15% elementi di scioltezza (posizione di equilibrio gamba in presa 180°, staccata, couche', layout, onde del corpo, giri etc), 15% salti artistici (grandjete', carpio, sissonne, coupe' jetè, straddle push up) e una diagonale composta da 2 elementi acrobatici, più una parte coreografica con passi di danza di qualsiasi stile.

LINK AI PROFILI SOCIAL DI FITKID ITALIA:



# TEAMGYM

Federazione Italiana Sport Acrobatici e Coreografici

## CHE COS'E IL TEAMGYM?

Il **TEAMGYM** è nato in Scandinavia dove, da oltre 40 anni, è diventato l'attività ginnica più praticata.

La partecipazione è in rapida crescita tanto che attualmente viene praticato in tutte le nazioni d'Europa.

**Il Teamgym è divertimento per tutti! E' una disciplina sportiva praticabile a qualunque età ed a qualunque livello tecnico capace di creare un'atmosfera ed uno spirito unici.**

E' di forte attrazione non solo per i praticanti ma anche per il **pubblico**, i media ed ovviamente per gli **sponsors**.

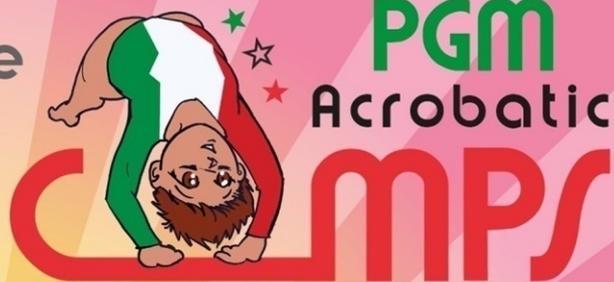
L'attrezzatura base è semplice ed economica e quindi alla portata di tutti. Con un mini trampolino, alcuni tappeti paracadute, una corsia arrotolabile e le giuste conoscenze tecniche, qualunque Club può iniziare il suo percorso nel Teamgym.

Le specialità che compongono il Teamgym sono 3: **minitrampolino, tumbling e suolo**.

Link ai profili social di TEAMGYM FISAC ITALIA:



VI ASPETTIAMO A CESENATICO  
Scadenza iscrizioni 30 Aprile



SUMMER

INTRATTENIMENTO SERALE  
KARAOKE / POOL PARTY  
BEACH PARTY

2022

PROGRAMMA  
Totale 25 ore allenamento  
DANZA MODERNA  
ACROBATICA AEREA

CAMPs ESTIVI DI  
GINNASTICA RITMICA CON ALLENAMENTI  
SEGUITI DA TECNICI NAZIONALI



24/30 LUGLIO

VIVI LA TUA  
PASSIONE A 360°

INFO E ISCRIZIONI

3294521328

[www.adrianacrisci.com](http://www.adrianacrisci.com)

[pgminfo@yahoo.com](mailto:pgminfo@yahoo.com)



# Programmazione Estiva

- ✓ 1° settimana dal 17 al 23 LUGLIO 2022
- ✓ 2° settimana dal 24 al 30 LUGLIO 2022
- ✓ 3° settimana dal 31 al 6 AGOSTO 2022

**PER ISCRIVERSI**



**CLICCA QUI**



---

## Programmazione Settimanale

### “FULL WEEK GYM”

- Dalla **Cena** di Domenica al **Pranzo** di Sabato;
- il programma settimanale prevede 9 allenamenti settimanali dalla durata di 2.30 per ogni

**Training Session + BEACH TRAINING**

	<b>BEACH TRAINING</b>	<b>MORNING TRAINING</b>	<b>AFTERNOON TRAINING</b>
<b>Domenica</b>			<b>CHECK IN</b>
<b>Lunedì'</b>	X	X 2.30 h.	X 2.30 h.
<b>Martedì'</b>		X 2.30 h.	X 2.30 h. <b>KARAOKE PARTY</b>
<b>Mercoledì'</b>	X	X 2.30 h.	<b>POOL PARTY</b>

<b>Giovedì'</b>		<b>X 2.30 h.</b>	<b>X 2.30 h.</b>
<b>Venerdì'</b>	<b>X</b>		<b>X 2.30 h.</b> <b>SERATA</b> <b>"BEACH PARTY"</b>
<b>Sabato</b>		<b>X 2.30 h.</b>	

**Nel costo del pacchetto è incluso:**

- ✓ **SUPPORTO TECNICO** di Adriana Crisci ed il suo Staff Tecnico;
- ✓ **soggiorno** in **PENSIONE COMPLETA** dalla CENA di domenica al PRANZO di sabato;
- ✓ utilizzo delle **STRUTTURE PRIVATE** (piscina interna all'Accademia e spiaggia privata);
- ✓ utilizzo delle **STRUTTURE SPORTIVE**.

## **COSTI PGM GYM CAMPS**

<b>TIPOLOGIA CAMP</b>	<b>QUOTA DI PARTECIPAZIONE</b>	<b>ISCRIZIONE</b>
<b>"PGM ACROBATIC CAMPS"</b>	<b>€ 500</b>	<b>€ 30</b>
<b>ACROBATICA ATLETA INDIVIDUALE</b>	<b>€ 540</b>	<b>€ 30</b>
<b>"PGM RITMICA CAMPS"</b>	<b>€ 480</b>	<b>€ 30</b>
<b>RITMICA ATLETA INDIVIDUALE</b>	<b>€ 520</b>	<b>€ 30</b>
<b>ISTRUTTORI</b>	<b>€ 450</b>	<b>-</b>
<b>WEEK END GYM WARRIORS</b>	<b>€ 170</b>	<b>€ 30</b>

Per **"ATLETE INDIVIDUALI"** s'intendono tutte quelle atlete che partecipano al CAMP **senza** Tecnico/Accompagnatore

**II TERMINE ISCRIZIONI è previsto per il 30 APRILE!**

**VERSAMENTO DELLA CAPARRA: € 200 ENTRO IL 31 MAGGIO!**

(tassa di soggiorno esclusa - € 0,50 al giorno per persone dai 14 anni in su da pagare direttamente in Accademia)

**Visto il periodo di emergenza sanitaria e incertezza, qualora l'atleta dovesse essere sottoposto a QUARANTENA o risultare POSITIVO al COVID, la PROFESSIONAL GYMNASTICS MOVEMENT rimborserà l'importo versato, ad eccezione delle € 30 di QUOTA ISCRIZIONE (che potranno essere utilizzate in altri eventi futuri PGM).**

In allegato inviamo le modalità d'iscrizione con tutte le informazioni necessarie per effettuare il versamento della caparra **SOLO ED ESCLUSIVAMENTE** tramite **BONIFICO BANCARIO**.

***Per visionare la struttura, collegatevi al sito:***

**www.villaggioaccademia.it**

Il Villaggio dell'Accademia di Cesenatico, dispone di attrezzature sportive di ogni tipo e per allenamenti mirati e professionali, sempre all'avanguardia per le attività ginniche ed acrobatiche, artistiche, ritmiche, sport di combattimento e molte altre per svariate discipline sportive.



**❖ Per Informazioni ed Iscrizioni:**

✚ [pgminfo@yahoo.com](mailto:pgminfo@yahoo.com)

✚ 329.45.21.328

✚ [www.adrianacrisci.com/eventi](http://www.adrianacrisci.com/eventi)

*Make your gym come true*