



Lavinia Freda fissa gli obiettivi per la ginnastica ritmica Asd Judo Frascati



Lavinia Freda tecnico ginnastica ritmica
Asd Judo Frascati

Le attività sono ricominciate ormai da un mese. Il settore della ginnastica ritmica dell'Asd Judo Energon Esco Frascati è pronto a lanciare una nuova sfida con le sue responsabili Laura Lauretti (che da un mese e mezzo è diventata mamma, a lei giungano dalla società anche pubblicamente le più vive congratulazioni), Martina Manciocchi e Lavinia Freda. «Anche quest'anno – dice la Freda – parteciperemo alle gare federali e cercheremo di migliorare i risultati ottenuti nella scorsa stagione». Nonostante si sia ancora agli "albori" della stagione, il settore della ginnastica ritmica del Judo Frascati presenta già numeri

importanti, segno di un lavoro svolto con professionalità ed impegno sia dalle tre responsabili che dallo staff societario. «Nel nostro gruppo ci sono ragazzine che partono dai 4 anni fino ad arrivare ai 13 o 14 – continua la Freda – e i nostri appuntamenti settimanali si tengono presso la palestra comunale in via Conti di Tuscolo ogni martedì e giovedì dalle 17 alle 20. Per il momento io e Martina (Manciocchi, ndr) abbiamo preso in carico le ragazze di cui si occupava Laura alla quale ribadiamo gli auguri per la nascita del piccolo Maxime. Lei dovrebbe ritornare in palestra a novembre». Il settore della ritmica è stato ovviamente presente alla “Festa dello Sport”, macchiata in parte da un breve (ma fastidioso) acquazzone caduto nel pomeriggio. Ma il folto gruppo di giovanissime ginnaste ha già iniziato un percorso con un obiettivo preciso. «Nei mesi di settembre e ottobre – spiega la Freda – faremo più che altro un lavoro di preparazione, poi inizieremo a “montare” gli esercizi per le più grandi e a fare percorsi motori per le più piccole. Tutto il gruppo, poi, sarà impegnato nella preparazione del saggio di Natale che è sempre uno dei momenti salienti dell’attività, mentre da febbraio inizieranno le gare federali per le ragazze più “esperte”».

[Read More](#)
