



Ritmica Judo Frascati, ripresa l'attività

E' tornato alla piena attività il settore della ginnastica ritmica dell'Asd Judo Frascati. Lo staff composto dalle insegnanti Laura Lauretti, Lavinia Freda e Francesca Vichi ha ripreso le lezioni presso la palestra comunale di via Conti di Tuscolo, con questo programma. Il martedì e giovedì si alleneranno le Junior-Senior dalle 15,30 alle 17, le Allieve 1 (età dai 5 ai 6 anni) dalle 17 alle 18, poi le Allieve 2 (piccole atlete di 7 e 8 anni) dalle 18 alle 19 e infine le Allieve 3 (bambine dagli 8 ai 10 anni) dalle 19 alle 20,30. Ci sono poi dei gruppi denominati "Agoniste" e "Pre-agoniste", seguiti dalla professoressa Lauretti: le prime si alleneranno rispettivamente il martedì e giovedì dalle 16,30 alle 18,30 presso la palestra del Santissimo Sacramento e il sabato dalle 11 alle 13 nella palestra comunale, mentre le seconde si ritroveranno il martedì e giovedì dalle 18,30 alle 19,30 al Santissimo Sacramento e il sabato dalle 9,30 alle 11 presso la comunale. «Ci auguriamo sia un'altra annata soddisfacente» dice in maniera generale la Lauretti che poi parla nello specifico del programma del suo gruppo di atlete. «Quest'anno proveremo a fare gare promozionali di un livello di difficoltà maggiore rispetto all'anno scorso ed anche prove federali. Questo per verificare lo stato di crescita delle nostre ragazze che, ovviamente, parteciperanno alle gare a seconda del livello tecnico raggiunto e dell'esperienza maturata nell'ambito della nostra disciplina». Inoltre per le atlete della ritmica (e anche per quelle della ginnastica artistica del sodalizio tuscolano) ci sarà l'opportunità di integrare le lezioni settimanali con un'ora di danza classica, inclusa nei costi di iscrizione, che si terrà tutti i venerdì dalle 17 alle 18 presso la palestra Tusculum. «Una lezione molto importante per il completamento del bagaglio tecnico delle nostre ragazze» sottolinea la Lauretti che "curerà" da vicino anche l'allenamento della 17enne Ludovica Di Vincenzo e della 16enne Gaia Ciarleglio. «Sono le più grandi del gruppo e seguiranno un tipo di lavoro più specifico e mirato alle loro esigenze tecniche»

conclude la Lauretti.

[Read More](#)
