



# Club Rítmica i Estètica Sant Cugat

## DILLUNS

### Presentació

Escalfament i treball de ritme

### Coneixem el nostre cos

El Joc dels miralls

Treballem la flexibilitat i el ball

## DIMARTS

### Escalfament

### "Jocs d'interpretació"

### Circuits

Manipulació d'aparells amb mans

### Equilibri

Sobre parts del cos

i Ball

## DIMECRES

Excercici per estacions

### "Avui ballem"

"Escrivim el nostre nom amb figures"

### Pre- acrobàcies

i ball

## DIJOUS

Passos de dansa

Interpretació d'un conte

### Fem ballet

Ball i petits salts

## DIVENDRES

Ens preparem per enlluernar

### Assaig

BALL

gravació pels pares