



Club Rítmica i Estètica Sant Cugat

DILLUNS

Presentació

Escalfament i treball de ritme

Avui Ballem

Escrivim el nostre nom amb figures

Escalfament dirigit en formació d'escacs

Equilibris sobre diferents parts del cos

DIMARTS

Escalfament

"Jocs d'interpretació d'un conte"

Circuits

Manipulació d'aparells amb mans

Escalfament dirigit circular

Exercicis de flexibilitat

DIMECRES

Exercici per estacions

"Passos de dansa"

"Treball de ritme"

"Escrivim el nostre nom amb figures"

Pre- acrobàcies i ball

DIJOUS

Jocs d'interpretació

Treball amb aparells i treball de mans

Fem ballet

Ball i petits salts

DIVENDRES

Ens preparem per **enlluernar**

Assaig

BALL

gravació pels pares