



CÀPSULA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Juliol 2026

JULIOL 2026						
DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

CÀPSULA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

dilluns, 13 de juliol de 2026		Temari	Bloc	Espai
		Formació Presencial CEM La Mar Bella (Av. Litoral, 86-96)		
16:00	17:30	Presentació del curs i rol de l'equip tècnic	Càpsula G.Artística	Mòdul
17:30	18:00	Descans		
18:00	19:00	Reglament	Càpsula G.Artística	Mòdul
19:00	21:00	Escalfament Preparació física	Càpsula G.Artística	Pista 1

dimarts, 14 de juliol de 2026		Temari	Bloc	Espai
		Formació Presencial CEM La Mar Bella (Av. Litoral, 86-96)		
16:00	18:00	Metodologia terra	Càpsula G.Artística	Mòdul
18:00	18:30	Descans		
18:30	20:30	Terra Educatius	Càpsula G.Artística	Pista 1

dimecres, 15 de juliol de 2026		Temari	Bloc	Espai
		Formació Presencial CEM La Mar Bella (Av. Litoral, 86-96)		
16:00	17:30	Metodologia paral·leles asimètriques	Càpsula G.Artística	Mòdul
17:30	18:00	Descans		
18:00	19:00	Metodologia salt i minitrampolí	Càpsula G.Artística	Mòdul
19:00	20:00	Paral·leles Educatius	Càpsula G.Artística	Pista 1
20:00	21:00	Salt i minitrampolí Educatius	Càpsula G.Artística	Pista 1

dijous, 16 de juliol de 2026		Temari	Bloc	Espai
		Formació Presencial CEM La Mar Bella (Av. Litoral, 86-96)		
16:00	17:30	Metodologia barra	Càpsula G.Artística	Mòdul
17:30	18:00	Descans		
18:00	19:30	Barra Educatius	Càpsula G.Artística	Pista 1
19:30	20:30	Examen, taula rodona i treball autònom	Càpsula G.Artística	Mòdul

