



# CÀPSULA DE GIMNÀSTICA RÍTMICA

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 RÍTMICA

| 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 prova inicial                        | Càpsula G.Rítmica | Mòdul |
| 17:30                         | 18:00 | Descans   |                   |       |
| 18:00                         | 21:00 | Reglament   | Càpsula G.Rítmica | Mòdul |

| dimarts, 14 de juliol de 2026 |       | Temari  | Bloc              | Espai |
|-------------------------------|-------|---|-------------------|-------|
|                               |       | Formació Presencial   CEM La Mar Bella (Av. Litoral, 86-96) |                   |       |
| 15:00                         | 16:00 | Fase d'activació   Tècnica corporal (I)                     | Càpsula G.Rítmica | Pista |
| 16:00                         | 17:00 | Flexibilitat   Acrobàcies (I)                               | Càpsula G.Rítmica | Pista |
| 17:00                         | 17:30 | Descans   |                   |       |
| 17:30                         | 19:30 | Equilibris   Salts  | Càpsula G.Rítmica | Pista |
| 19:30                         | 21:00 | Corda   Cèrloc   Cinta                                      | Càpsula G.Rítmica | Pista |

| dimecres, 15 de juliol de 2026 |       | Temari  | Bloc              | Espai |
|--------------------------------|-------|---|-------------------|-------|
|                                |       | Formació Presencial   CEM La Mar Bella (Av. Litoral, 86-96) |                   |       |
| 16:00                          | 17:00 | Codi de puntuació   | Càpsula G.Rítmica | Mòdul |
| 17:00                          | 18:00 | Fase d'activació   Tècnica corporal (II)                    | Càpsula G.Rítmica | Pista |
| 18:00                          | 18:30 | Descans   |                   |       |
| 18:30                          | 19:30 | Flexibilitat   Acrobàcies (II)   Girs                       | Càpsula G.Rítmica | Pista |
| 19:30                          | 21:00 | Pilota   Masses   | Càpsula G.Rítmica | Pista |

| dijous, 16 de juliol de 2026 |       | Temari  | Bloc              | Espai |
|------------------------------|-------|---|-------------------|-------|
|                              |       | Formació Presencial   CEM La Mar Bella (Av. Litoral, 86-96) |                   |       |
| 16:00                        | 17:00 | Avaluació teòrica   | Càpsula G.Rítmica | Mòdul |
| 17:00                        | 18:00 | Fase d'activació   Jocs                                     | Càpsula G.Rítmica | Pista |
| 18:00                        | 18:30 | Descans   |                   |       |
| 18:30                        | 19:30 | Conjunt   | Càpsula G.Rítmica | Pista |
| 19:30                        | 21:00 | Repàs i resolució de dubtes   Avaluació pràctica            | Càpsula G.Rítmica | Pista |

