



## **Ginástica Artística**

A ginástica artística é uma atividade física que trabalha diversas capacidades físicas, como flexibilidade, força, coordenação, equilíbrio entre outras.

É uma modalidade que traz diversos desafios e as aulas são administradas de forma divertida para os alunos, trabalhando as frustrações do “não consigo” para as alegrias do “se eu quero, eu posso!”, respeitando o tempo de aprendizado de cada um.

Principais habilidades exercitadas nas aulas de Ginástica Artística:

- Consciência corporal
- Superação
- Autoconfiança
- Criatividade
- Memorização
- Expressão corporal
- Concentração
- Confiança no próximo.

Metodologia utilizadas:

- Exercícios corporais
- Desafios motores
- Festivais
- Jogos e brincadeiras
- Apresentação coletiva no final do curso.

Para agendar uma aula experimental, entre em contato com a professora.

☎ (11) 94568-5969 - Fernanda

Confira um recadinho da professora: <https://youtu.be/sL3LLVPAqYI>