

La Dieta Mediterránea es como tú

Única

Natural

Auténtica

Creativa

### III JORNADA DE ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

20 y 21 de Octubre. Paseo de Otoño. Parque Juan Carlos I. Madrid

**PARTICIPANTE:** FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA. Clubes participantes:

- CLUB GIMNÁSTICO COSLADA.
- CLUB GIMNASIA AERÓBICA HENARES
- CLUB ADAM MÓSTOLES
- CLUB ANDRAGA

## **ACTIVIDADES**

### **SÁBADO 20: GIMNASIA AERÓBIC**

1. CLUB GIMNÁSTICO COSLADA. Horario: 11-13.30 horas
  - 11.15 horas: calentamiento de los gimnastas del club
  - 12.00 horas: exhibiciones
  - 12.30-13.30 horas: clase colectiva con el público asistente
2. CLUB GIMNASIA AERÓBICA HENARES. Horario: 13.45-16.15 horas
  - 14.00 horas: calentamiento de los gimnastas del club
  - 14.45 horas: exhibiciones
  - 15.15-16.15 horas: clase colectiva con el público asistente
3. CLUB ADAM MÓSTOLES. Horario: 16.30-19 horas
  - 16.45 horas: calentamiento de los gimnastas del club
  - 17.30 horas: exhibiciones
  - 18-19 horas: clase colectiva con el público asistente

### **DOMINGO 21: GIMNASIA ACROBÁTICA**

1. CLUB ANDRAGA. Horario: 11-14 horas
  - 11.15 horas: calentamiento de los gimnastas del club
  - 12.15 horas: exhibiciones
  - 12.45-13.45 horas: clase colectiva con el público asistente