



MÀSTER CLASS POLINA BEREZINA 15.10.2023 A IGUALADA

Sens dubte, aquest ha estat el titular més rellevant d'aquesta temporada pel que fa a la gimnàstica rítmica



Polina Berezina i Alba Bautista



aconsegueixen una plaça olímpica
en el Mundial de Gimnàstica Rítmica a Valencia





Breu informació de qui és la Polina Berezina Ksenofontova,

Va néixer a Moscou un 5 de desembre del 1997, i des del 2001 quan només comptava amb 3 anys, ha viscut a Guardamar del Segura. Amb 7 anys va començar a practicar gimnàstica rítmica a Torrevieja sota les ordres de la Mónica Ferrández, i fins el 2016, ni que al 2008 per temes laborals familiars, varen retornar al seu Moscou natal on compaginava els entrenaments entre els dos països, a Espanya amb la Mónica Ferrández i a Moscou amb Oksana Skaldina.

Des d'octubre de 2022 entrena al CAR de Madrid sota les ordres Marta Linares. Al març d'aquest any, va obtenir la medalla de bronze a la final de cercol en la prova de la Copa del Mon d'Atenes, on a més va ser 8.^a a la general i a la final de maces. Al mes de maig, va disputar l'Europeu de Bakú, aconseguint la 8.^a posició en la general individual, el seu millor resultat de la competició, a més, va ser 8.^a a la final de cercol. I aquest passat mes d'Agost, en el Campionat del Món celebrat a València, va aconseguir disputar la final de maces amb una espectacular 5.^a posició i la 6.^a posició de la general.

En l'actualitat compagina els seus entrenaments amb els seus estudis de Comunicació Audiovisual.

La Polina, recull un gran palmarès de títols i ampli recorregut en la competició nacional com internacional, i tenim la gran sort de tenir-la amb nosaltres.





INFORMACIÓ MÀSTER CLASS POLINA BEREZINA 15.10.2023 A IGUALADA

DATA: Diumenge 15 d'octubre de 2023

LLOC: Sala de Barri

HORARI: Matí de 9:30h a 11:30h i Tarda de 15:00h a 18:30h

PLACES: Inscripció oberta per a 100 gimnastes, una vegada exhaurides, entrareu en llista d'espera en rigorós ordre d'inscripció.

EDATS: Per a gimnastes nascuts/des a partir del 2013 aquest inclòs.

"L'edat mínima és de 10 anys complets o que es compleixin durant l'any en curs"

PROGRAMA: Planning de treball i Material necessari

09:30 a 11:30 Programa d'entrenament Polina

11:30 a 11:45 Petit kit kat 

11:45 a 13:30 Programa d'entrenament Polina



Possibilitat de menjador (en breu us passarem oferta)

15:00 a 18:00 Programdianra d'entrenament Polina

18:00 a 18:30 Fotos i signatures

- Caldrà que portin tots els aparells (*no es pot afirmar que puguin treballar-los tots, però s'intentarà com a mínim, aclarir dubtes sobre AD dels mateixos*)
- Foam roll, bandes elàstiques tant de traus com fitness
- Mitjons blancs i punteres
- Cabell totalment recollit
- Tovallola per estirar-se a terra

PREU: El preu serà de 50,00€ per a gimnastes i de 20,00€ per a entrenadores. ***"En el cas de que una entrenadora anés acompanyada de la inscripció de tres gimnastes del seu club, la seva participació seria a cost 0€"***

PAGAMENT: S'haurà de fer transferència bancària i enviar justificant a l'adreça de correu electrònic club@igualadacgaula.cat

ES28 2100 0358 1102 0035 9287 a nom d' ICG Aula

Concepte: NOM i COGNOMS GIMNASTA_MASTERCLASS