

Make your gym come true



**LA NEVE E'
FINITA...**

**IMPARIAMO
A CADERE!**

**WORKOUTS DI
ACROBATICA
PER SCIATORI**



pgminfo@yahoo.com

Allenare lo SCI con l'ACROBATICA

Lo **sci** e l'**acrobatica**: molti di voi si saranno fatti alcune domande su quali potrebbero essere le similitudini.

Acrobatica e Ginnastica Artistica sono molto simili, ma SCI e Ginnastica Artistica sono veramente molto differenti. Il primo lo pratici al freddo e in mezzo alla neve, il secondo tranquillamente in palestra, in uno spazio al chiuso. Il perché è quasi scontato: nella Ginnastica Artistica si lavora sempre nelle stesse condizioni, con gli stessi attrezzi, visibilità e spazi; nello sci è l'opposto e interviene una variabile ogni frazione di secondo. Nell'Acrobatica cambia tutto e possiamo trovare svariati punti d'incontro che legano lo Sci ad essa, specialmente se seguiamo un programma specifico in cui si lavora su superfici a densità differenti, con velocità altrettanto differenti, equilibri in fase di volo, con gli occhi bendati e inclinazioni diverse.

Le motivazioni che pertanto potrebbero spingere uno Sci Club ad organizzare dei Workouts di Ginnastica Acrobatica sono una prettamente tecnica e una più aggregativa: la svariata disponibilità di differenti superfici elastiche di diversa densità, sia rimbalzati che attenuati, forniscono all'atleta sciatore la possibilità di allenare la capacità di reazione alla diversità di contrazione muscolare richiesta dalle varie superfici, migliorando quindi la capacità di differenziazione, controllo e modulazione della forza nei nostri piccoli atleti, capacità fondamentale nello sciatore.

E' un lavoro molto importante anche in termini di propriocettività, equilibri in fase di volo e controllo del proprio corpo in qualsiasi circostanza atletica.

Chi prima, chi dopo, tanti sciatori incontrano l'**Acrobatica** durante la loro carriera in svariate palestre di Ginnastica in tutta Italia.



Project Sport Management e Organizzazione Eventi Sportivi

La **Professional Gymnastics Movement s.r.l.** è una società sportiva che si occupa di corsi di **Formazione Tecnica, Camps estivi, invernali e Stages** con specializzazione in **Ginnastica Artistica e Acrobatica** organizzati da **Adriana Crisci, Olimpionica** di Ginnastica Artistica di **Sydney 2000** ed ex **Trampolinista di interesse Nazionale**.

Ci occupiamo, inoltre, di organizzare Corsi di Formazione Tecnica e collaborazioni dirette con Enti di Promozione Sportiva e altre Federazioni. La **P.G.M.** si avvale della collaborazione di molti **atleti** che hanno fatto parte e che, tutt'ora, ne stanno facendo parte della **rosa nazionale**.

Con oltre dieci anni di esperienza nell'organizzazione di piccoli eventi di formazione sportiva, la P.G.M., avvalendosi dei suoi collaboratori tecnici di fiducia, si dedica al Mondo della Ginnastica Artistica, dell'Acrobatica e di tutti quei settori sportivi derivanti da essa.

Per questo motivo vogliamo condividere con il Mondo dello **SCI** (e non solo) tutte le nostre esperienze e competenze maturate nel tempo.

Abbiamo la possibilità di collaborare con un numero elevatissimo di strutture di Ginnastica Artistica e Acrobatica in tutt'Italia dove poter svolgere i nostri Workouts, Stages e Camps.

Qualunque Società che si appoggia alla P.G.M. ha bisogno di management, che rappresenta l'insieme di risorse umane, finanziarie e fisiche per raggiungere gli obiettivi e le richieste dei propri clienti, svolgendo funzioni di pianificazione, organizzazione, guida e controllo. Il processo di gestione richiede una serie di scelte a volte rischiose, di natura "imprenditoriale", poste all'interno di un sistema di obiettivi specifici capace di orientare le decisioni.

Per questo motivo siamo molto attenti alle esigenze ed alle richieste dei nostri clienti e di tutte le Società Sportive che richiedono le nostre competenze ed il nostro aiuto.



Links ai profili social della PGM



CHI SI PUO' RIVOLGERE A NOI

Chi ama lo sport e ne rispetta le tre regole fondanti :
lealtà, correttezza, serietà

Chi è orientato a un approccio professionale al tema
sport

Chi coltiva lo sport con gli altri e non contro gli altri

Chi conosce la parola Fairplay

Chi, anche se sportivo individuale, apprezza il lavoro di
squadra

Chi ha cuore e un fuoco dentro che si chiama passione

Chi è consapevole che la parola successo solo nel
vocabolario viene prima della parola sudore.

Chi vuole vincere ma sa perdere

CHI NON SI PUO' RIVOLGERE

Chi pensa al denaro come obiettivo unico e non come
risultato di un lavoro

Chi ignora la speranza che sempre muove il cuore dello
sportivo

Chi punta a diventare un campione prodotto in
laboratorio

Chi è abituato a "chiedere" prima di "dare"

Chi è uno di quei genitori che si aggrappano alla rete di
recinzione e strillano al figlio suggerimenti tipo "tiraaaa",
"passaaaa", "buttalo giù", "fai tutto da solo"

Chi è favorevole al "fai da te" nello sport
professionistico

Chi pensa che per arrivare in alto basti poco lavoro

ADRIANA CRISCI

STAGE di Ginnastica™



FINALISTA OLIMPICA AI GIOCHI OLIMPICI DI SYDNEY 2000 E AMMINISTRATORE P.G.M.



ADRIANA CRISCI È UN'EX GINNASTA ITALIANA NELLE DISCIPLINE DELLA GINNASTICA ARTISTICA E DEL TRAMPOLINO ELASTICO.

CON LA NAZIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA ITALIANA HA PARTECIPATO A VARIE EDIZIONI DEGLI CAMPIONATI EUROPEI E MONDIALI, OLTRE AI **GIOCHI OLIMPICI DI SYDNEY 2000**.

Adriana Crisci, classe 1982, è finalista olimpica di Sydney 2000, 26 anni di carriera sportiva partiti dall'età di 2 anni e mezzo e terminati solamente nel 2017 a 35 anni dopo diversi ritorni in attività. Adriana attualmente è l'Atleta più LONGEVA di tutta la storia della Ginnastica Artistica Italiana e la seconda in tutto il mondo dopo Oxana Chusovitina.

Links ai profili social di Adriana Crisci



PREVENTIVO GENERICO

STAGE TRAINING DAY con ADRIANA CRISCI Direttamente c/o sede lavorativa dell'Associazione richiedente
½ giornata di stage (4 ore) (Minimo 15 Altete)
1 giornata di stage (6 ore) (Minimo 15 Altete)
2 giornate di stage (12 ore) (Minimo 15 Altete)
STAGE con ADRIANA + GINN. ARTISTICA/TEAMGYM/FITKID/RITMICA
½ giornata di stage (4 ore) (Minimo 20 Altete)
1 giornata di stage (6 ore) (Minimo 20 Altete)
2 giornate di stage (12 ore) (Minimo 20 Altete)
SUMMER GYM CAMPUS direttamente nella vostra struttura sportiva (GIUGNO/LUGLIO/AGOSTO)
SUMMER FULL CAMPUS WEEK (5 ore al giorno x 5 giorni) TOT. 25 H. (Minimo 15 Altete)
SUMMER FULL CAMPUS WEEK (4 ore al giorno x 5 giorni) TOT. 20 H. (Minimo 15 Altete)
SUMMER FULL CAMPUS WEEK (3 ore al giorno x 5 giorni) TOT. 15 H.
FULL TRAINING CAMPUS / 3 DAYS (6 ore al giorno x 3 giorni) TOT. 18 H.
HALF TRAINING CAMPUS / 3 DAYS (4 ore al giorno x 3 giorni) TOT. 12 H.

Vitto ed Alloggio sono esclusi dalla quota singola e dal compenso totale.

Per tutte le società che raggiungeranno un numero minimo di per la giornata intera di Stage con ADRIANA CRISCI, **avranno diritto ad uno SCONTO SPECIALE sugli acquisti dei prodotti PGMATS, materassi professionali per la Ginnastica Artistica, l'Acrobatica e non solo!**



CLICCA QUI PER SCOPRIRE I NOSTRI PRODOTTI

PGMATS – Professional Gymnastics Mats

Richiedi un Preventivo

Professional Gymnastics Movement SSD S.R.L.

pgminfo@yahoo.com

329.45.21.328

www.adrianacrisci.com/stages

PEC: pgmssd@pec.it

***Al momento della conferma della data dell'evento via pec/mail, la Società dovrà versare un'acconto pari al 30%. Il saldo avverrà o il giorno prima dello svolgimento dello stage o entro le ore 23.59 dalla data della conclusione dello stage.

SEGUITECI SULLE NOSTRE PAGINE UFFICIALI!



ADRIANA CRISCI OFFICIAL

<https://www.facebook.com/adrianacrisciofficial>

PROFESSIONAL GYMNASTICS MOVEMENT

<https://www.facebook.com/adrianacrisciacademy>

PGM GYMNASTICS CAMPS

<https://www.facebook.com/PgmAcrobaticCamps>



ADRIANA CRISCI OFFICIAL

https://www.instagram.com/adrianacrisci82_oly/

PROFESSIONAL GYMNASTICS MOVEMENT

https://www.instagram.com/adriana_crisci_academy/

PGM GYMNASTICS CAMPS

https://www.instagram.com/adriana_crisci_gymnasticscamp/

Make your gym come true

