

CAMPEONATO NACIONAL DE NIVELES MEDELLIN - 2019

ENTRENAMIENTOS

VIERNES

10:00 - 12:00 m	
HORA	INSTITUCION
SALTO	CLUB GYMNATICS GOLD
BARRA	LIGA ANTIOQUIA
	INDER ENVIGADO
VIGA	LIGA ANTIOQUIA
SUELO	LIGA ANTIOQUIA

1:00 - 3:00 pm	
HORA	INSTITUCION
SALTO	CLUB ORCA DE GIMNASIA
	CENTRO GIMNASTICO DEL TOLIMA
BARRA	CLUB GYMNASTIC'S WAY
VIGA	OLYMPIC GYMNASTICS
	ACADEMIA DE GIMNASIA ARTIXTIK GYMNASIQUE
	INTERNATIONAL GYMNASTICS CENTER
SUELO	INTERNATIONAL GYMNASTICS CENTER

3:10 - 5:10 pm	
HORA	INSTITUCION
SALTO	LIGA VALLECAUCANA
BARRA	CES NUEVAS GENERACIONES
	GLOBAL GYMNASTICS
	CLUB ELITE
	LIGA ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA
	ACADEMIA ACTION GYMNASTICS
	NANCY MARIN
	CLUB LEGACY
VIGA	DREAMERS GYMNASTICS
	CLUB DEPORTIVO DANZA Y GIMNASIA PALMIRA
SUELO	INSDEPORTES CAJICA
	INSDEPORTES CAJICA

HORARIOS

10 Minutos	CALENTAMIENTO / ESTIRAMIENTO GENERAL EN LA PEDANA.
25 minutos	PRIMER APARATO
25 minutos	SEGUNDO APARATO
25 minutos	TERCER APARATO
25 minutos	CUARTO APARATO
10 Minutos	ESTIRAMIENTO FINAL EN LA PEDANA.