

Judo Frascati, la Lauretti presenta gli impegni delle ragazze della ritmicaaaa

E' ormai ripresa a pieno ritmico (anche) l'attività del settore ginnastica ritmica dell'Asd Judo Frascati. C'è stata una ghiotta novità per le ragazze delle agoniste che da pochi giorni si allenano due volte a settimana (il martedì e il giovedì dalle ore 18 alle ore 21) presso la palestra dell'istituto "Enrico Fermi" di Frascati, oltre alla seduta del sabato mattina presso la palestra comunale di via Conti di Tuscolo. "Le nostre ginnaste stanno già preparando il loro programma di gara per gli eventi in calendario nel 2020, vale a dire campionati Silver, trofeo regionale e campionati Uisp che prevedono qualificazioni regionali e fase nazionale – dice il tecnico Laura Lauretti – Nel gruppo sono state inserite tre nuove bambine che hanno mostrato buone capacità e che possono fare lo stesso percorso agonistico che hanno fatto le più "anziane". Forse avremo dellegare anche prima della fine del 2019, ma aspettiamo l'ufficializzazione del calendario". Assieme alla Lauretti, a seguire le agoniste ci sono anche il tecnico Lavinia Freda e la ballerina professionista e coreografa Valeria Bertoni, che appunto cura più da vicino la parte coreografica dell'esercizio. "Senza Lavinia e Valeria non potremmo fare un lavoro di questa qualità – sottolinea la Lauretti – Le ragazze ormai hanno raggiunto un ottimo livello tecnico e dunque bisogna curare tutti i dettagli con la massima abnegazione. Il gruppo cresce costantemente e l'obiettivo è quello di puntare a fare gare sempre più competitive, anche perché le ragazze seguono le nostre indicazioni e sono molto appassionate".

Mal'ottimo "stato di salute" del settore ginnastica ritmica dell'Asd Judo Frascati è confermato anche dal boom delle iscrizioni riscontrato negli altri turni ed in special modo nella fascia d'età dai 5 a 8 anni, ma anche nel corso di Allieve 2 (dai 9 agli 11 anni). Le lezioni si svolgono presso la palestra comunale il martedì e il giovedì dalle 15,30 alle 17 (con le ragazze delle scuole medie e superiori), poi a seguire dalle 17 alle 18 (atlete tra i 5 e gli 8 anni seguite dai tecnici Claudia Compagno, Francesca Vichi e Lavinia Freda), dalle 18 alle 19 (con le atlete di età compresa tra i 9 e gli 11 anni) e infine il corso serale dalle 19 alle 20,30 (con atlete che hanno più anni di esperienza nella disciplina). Inoltre il venerdì pomeriggio (dalle 16,30 alle 18) la società tuscolana ha programmato una lezione di danza classica con Valeria Bertoni per le ragazze dell'agonismo presso la palestra Tusculum Sport Center. Domenica, in occasione della festa dello sport di Frascati, tutte le ginnaste agoniste si esibiranno in un breve riscaldamento a corpo libero e funi presso lo splendido scenario di Villa Torlonia.

[Read More](#)