

**SOCIEDAD:** Easo Sport Activity  
**ACTIVIDADES:** Gimnasia Rítmica  
**ANTIGÜEDAD EN EL LFM:** 38 años

**REPOSABLE:** Eneko Escalero  
**TELEFONO:** 625 142 602  
**EMAIL:** gimnasiaritmica@easosport.es

### **PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD: GIMNASIA RÍTMICA**

La Gimnasia Rítmica es un deporte de extrema belleza, donde las gimnastas dan rienda suelta a su flexibilidad, elegancia, creatividad y originalidad. Podemos situarlo entre el arte y el deporte ya que se realiza sobre una base musical.

Buscamos mediante el juego y la expresión del propio cuerpo, la exteriorización de emociones y sentimientos para así aprender a conocernos y tener un dominio y control de nosotros mismos.

Es una disciplina deportiva practicada casi exclusivamente por mujeres, aunque actualmente los hombres comienzan a practicar.

Podemos encontrar 5 aparatos: aro, cuerda, pelota, mazas y cinta. No siendo los únicos elementos ya que la base de este deporte es el propio cuerpo.

La espectacularidad de la Gimnasia Rítmica, con su gracia, armonía y belleza, es enorme.

### **PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ: GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

La Gymnastique Rythmique est un sport d'une grande beauté, où les gymnastes laissent libre cours à leur flexibilité, élégance, créativité et originalité. Nous pouvons le situer entre l'art et le sport puisqu'il se réalise au rythme de la musique.

A travers le jeu et l'expression du propre corps, le gymnaste cherche à extérioriser ses émotions et ses sentiments dans le but de se connaître davantage et d'avoir un control plus grand sur lui-même.

C'est une discipline sportive qu'exercent presque uniquement que des femmes, même si dernièrement les hommes commencent à s'y intéresser.

Nous pouvons trouver 5 agrès: anneaux, cordes, balles, massettes et rubans, en tenant compte que le corps est toujours la base de ce sport.

La Gymnastique Rythmique est un spectacle avec un charme, une harmonie et une beauté incomparables.



**PUEDES SEGUIR Y  
COMPARTIR TODAS LAS  
NOVEDADES,  
ACTIVIDADES, FOTOS,  
VIDEOS... DESDE NUESTRA  
PÁGINA DE FACEBOOK  
@EASOSPORTACTIVITY**

**MONITORES (DATOS Y TITULACIÓN):**

Marina Reyes Lanz:

Licenciada en Educación física

Tecnificación: Gimnasia Rítmica.

Entrenadora Nacional nivel 3 de Gimnasia Rítmica.

Inmaculada Sela Fernandez:

Licenciada en Educación física

Tecnificación: Gimnasia Rítmica.

Elena Rivera Gil

Tecnico superior en Act. física

**MONITEURS (COORDONNEES ET DIPLOMES):**

Marina Reyes Lanz:

Licenciée en Éducation Physique

Spécialité: Gymnastique Rythmique.

Entraîneur National niveau 3 de Gymnastique Rythmique.

Inmaculada Sela Fernandez:

Licenciada en Educación física

Tecnificación: Gimnasia Rítmica.

Elena Rivera Gil

Professeur d'Éducation Physique

**FOTOS/PHOTOS:**



















