



TRAINING CAMP DE GINÁSTICA RÍTMICA

31 janeiro, 01 e 02 de fevereiro de 2020

Parque Olímpico – Arena Carioca 3

Evento Chancelado pela FGERJ

DATAS	31 de Janeiro de 2020 (sexta-feira) 01 e 02 de fevereiro de 2020 (sábado e domingo)
LOCAL DO EVENTO	PARQUE OLÍMPICO – RIO DE JANEIRO ARENA CARIOCA 3 ENDEREÇO: Parque Olímpico da Barra - Av. Embaixador Abelardo Bueno - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro - RJ, 22775-039, Brasil.
PROGRAMAÇÃO	<p>31/01/2020 – Sexta-feira - 08h às 09h Acreditação</p> <p>31/01/2020 – Sexta-feira - 09h às 13h Ballet – Expert: Mônica Barbosa Preparação Física – Expert: Mario di Santo</p> <p>31/01/2020 – Sexta-feira - 14h às 18h Ballet – Expert: Mônica Barbosa Preparação Física – Expert: Mario di Santo Arbitragem – Expert: Renata Teixeira</p> <p>01 e 02/02/2020 – Sábado e Domingo - 09h às 13h Ballet – Expert: Mônica Barbosa Preparação Física – Expert: Mario di Santo</p> <p>01 e 02/02/2020 – Sábado e Domingo - 14h às 18h Manejo de Aparelhos – Expert: Yana Kudryavtseva</p> <p>01 e 02/02/2020 – Sábado e Domingo - 18h às 19h Seção de fotos autografadas com Yana Kudryavtseva</p>



<p>PÚBLICO E LIMITES DE IDADES</p>	<p>Atletas de ginástica rítmica ou outras modalidades interessadas acima de 10 anos a serem completados em 2020 (nascimento em 2010). Obs.: Cada atleta deve trazer seus próprios aparelhos.</p> <p>Estudantes de educação física, técnicos, árbitros, bailarinos e demais interessados.</p>
<p>EXPERTS</p>	<p>YANA KUDRYAVTSEVA – RÚSSIA Ex-atleta, vice-campeã olímpica e 13 vezes campeã mundial de Ginástica Rítmica. Atualmente treinadora e empresária.</p> <p>MARIO DI SANTO – ARGENTINA Graduado e especialista em preparação física, especializado em flexibilidade e neurobiologia do movimento humano.</p> <p>MÔNICA BARBOSA – BRASIL Bailarina do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, coreógrafa e árbitra. Formação: Maria Olenewa, método Royal Academy of Dance – Londres. Joffrey Ballet School e David Howard Dance Center – New York/USA.</p> <p>RENATA TEIXEIRA – BRASIL Árbitra internacional de Ginástica Rítmica da FIG. Comentarista de Ginástica Rítmica do SporTV.</p>
<p>PRAZOS E LOCAL DE INSCRIÇÃO</p>	<p>Inscrições abertas até 23/01/2020 ou <u>até o limite máximo de atletas</u></p> <p>Inscrições online via www.aerobic5.com</p>
<p>VALORES DE INSCRIÇÃO</p>	<p>1. Individual: 3 x R\$ 430,00 Total: R\$1.290,00 À vista: depósito ou boleto bancário e cartão de crédito (paypal) Parcelado: em até 3x no cartão de crédito (paypal)</p> <p>2. Pacote Treinador – 5 Atletas: À vista: Desconto de R\$ 215,00 por ginasta + TREINADOR GRÁTIS OU Parcelado: 5 x R\$ 258,00 por ginasta + TREINADOR GRÁTIS</p> <p>À vista: Depósito, Boleto Bancário ou no Cartão de Crédito (paypal) Total do grupo (6 pessoas): R\$ 5.375,00 (Individual por atleta R\$ 1075,00 + treinador grátis)</p>



	<p>Parcelado: Cartão de crédito pelo paypal Total do grupo (6 pessoas): 5 x R\$ 1.290,00 = R\$ 6.450,00 (Individual por atleta R\$ 1290,00 + treinador grátis)</p> <p>3. Pacote Treinador - 10 Atletas: À vista: Desconto de R\$ 430,00 por ginasta + TREINADOR GRÁTIS OU Parcelado: 5 x R\$ 215,00 por ginasta + TREINADOR GRÁTIS</p> <p>À vista: Depósito, Boleto Bancário ou no Cartão de Crédito (paypal) Total do grupo (11 pessoas): R\$ 8600,00 (Individual por atleta R\$ 860,00 + treinador grátis) Parcelado: Cartão de crédito pelo (paypal) Total do grupo (11 pessoas): R\$ 10.750,00 em 5X (Individual por atleta R\$ 1075,00 + treinador grátis)</p> <p>Depósitos e boletos bancários devem ser pagos até 23/01/2020.</p>
<p>CONFIRMAÇÃO DE INSCRIÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. As inscrições devem ser feitas via http://www.aerobic5.com, preenchendo o formulário e acessando o site de compra. 2. Comprovantes de depósito bancário devem ser enviados para aerobic5.co@gmail.com. Paypal e boleto bancário, recebemos automaticamente pelo sistema. 3. Dados da conta poupança para depósito: Bradesco Luis Ramiro Lima (CPF: 035288787-70) Agência: 1063-4 / Conta Poupança: 1000085-8
<p>SERVIÇOS MÉDICOS</p>	<p>O evento contará com a presença de profissionais de saúde para atendimento de primeiros socorros, caso seja necessário.</p>
<p>TRANSPORTE LOCAL</p>	<p>HOTEIS NA BARRA ATÉ A ARENA 3 - O custo aproximado via aplicativo de transporte das pousadas recomendadas até a Arena 3 é de aproximadamente R\$ 15,00 ou R\$ 4,00 por pessoa.</p> <p>AEROPORTO x ARENA 3 - O custo aproximado aproximado via aplicativo de transporte do Aeroporto até a Arena 3 é de aproximadamente R\$ 60,00 ou R\$ 15,00 por pessoa.</p>



HOTÉIS INDICADOS

OPÇÃO 1 - VICENTE RIOCENTRO POUSADA

www.pousadavicenteriocentro.com.br (site com fotos)

Estrada dos Bandeirantes, 8637 | Rua B | Casa 139 | Rio Centro - Rio de Janeiro - RJ

Telefones: +55 21 3283-9320 / +55 21 97639-7882 / +55 21 7828-9320 / ID - 12*57478

E-mail: pousasaviciente@gmail.com

Valores:

- Diária quarto Individual com Café da Manhã: R\$ 80,00
- Diária por Pessoa quarto Duplo / Triplo / Quádruplo: R\$ 50,00 (com café da manhã) / R\$ 42,00 (sem café da manhã)

OPÇÃO 2 - POUSADA BANDEIRANTES

Facebook com fotos: <https://www.facebook.com/bandeirantes2017/>
www.pousadabandeirantesrio.com.br

Estrada dos Bandeirantes, 8637 Rua A Casa 16 e 17 - Jacarepaguá, Rio de Janeiro - RJ

Telefone: +55 21 2442-3686 / +55 21 99593-7783

E-mail: contatopousadabandeirantes@gmail.com

Valores:

- Diária por Pessoa quarto Duplo / Triplo / Quádruplo: R\$ 50,00 (com café da manhã) / R\$ 40,00 (sem café da manhã)

OPÇÃO 3 - POUSADA MANSÃO RIO CENTRO

www.pousadamansaoriocentro.com.br

Estrada dos Bandeirantes, 8626, Jacarepaguá - Rio de Janeiro - Brasil

Tel e Whatsapp: +55 21 2442 2678 / +55 21 97208-7453

E-mail: frannovaes27@gmail.com

Valores:

- Diária de R\$ 65,00 em qualquer quarto com café da manhã incluso.



<p>REFEIÇÕES</p>	<p>Para as refeições recomendamos os restaurantes localizados nas praças de alimentação dos seguintes shoppings:</p> <p>SHOPPING RIO 2 - R. Bruno Giorgi, 114 - Jacarepaguá, Rio de Janeiro - RJ, 22775-054</p> <p>SHOPPING METROPOLITANO - Av. Embaixador Abelardo Bueno, 1300 - Jacarepaguá, Rio de Janeiro - RJ, 22775-023</p>
<p>INFORMAÇÕES ADICIONAIS</p>	<p>Outras informações serão compartilhadas diretamente pela página do instagram: @aerobic5.co ou @training_camp facebook : @aerobic5.gym</p>
<p>REALIZAÇÃO</p>	<p>CER - CENTRO ESPORTIVO RAMIRO</p> <p>TRAINING CAMP training_camp@hotmail.com</p> <p>AEROBIC5 Aerobic5.co@gmail.com</p>
<p>COORDENAÇÃO</p>	<p>LUIS RAMIRO LIMA ramirolima2004@yahoo.com.br +55 21 98401 6324</p> <p>SILVANA CONTE silvana.r.conte@gmail.com +55 21 99416 5770 / +39 3291856047</p> <p>PABLO VINCEN pablovincen@hotmail.com +54 9 351 7446263</p>