



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA  
COMITATO REGIONALE PUGLIA**

Via Madonna della Rena n. 3 – c/o Stadio della Vittoria -70123 BARI  
Telefax 080 5351140  
e-mail [cr.puglia@federginnastica.it](mailto:cr.puglia@federginnastica.it) – sito [www.fgipuglia.com](http://www.fgipuglia.com)

Prot. n.49/09

Bari, 18 maggio 2009

Via E-mail

Alle Associazioni Sportive Affiliate sez. GAM/GPT  
Ai Tecnici sez. GAM, GPT  
Ai C.R. Campania e Basilicata  
Al D.T.R.M. Lenoci Innocenzo  
Al Tecnico Federale De Benedictis Nicola

**Oggetto: Allenamento Collegiale Interregionale Estivo sez. GAM e GPT  
Monopoli, 19 -25 luglio 2009**

Si comunica che dal **19 al 25 luglio 2009** si svolgerà a Monopoli il collegiale interregionale estivo presso la palestra della **A.S.D. Ginnastica Adriatica**, al quale potranno partecipare tutti gli atleti Allievi, Junior e Senior della sezione agonistica e promozionale GPT.

L'attività sarà coordinata dal D.T.R.M. *Lenoci Innocenzo* e dal Tecnico Federale *De Benedictis Nicola* secondo il programma allegato.

➤ **Quota di partecipazione**

**Per i Ginnasti:**

**Il Collegiale Residenziale** è di **€ 360,00**, e comprende:

- Pensione completa in Hotel 3 Stelle;
- Istruttore;
- Trasporto da Hotel a palestra e viceversa (su richiesta)
- Gadget collegiale

Il **Collegiale non residenziale** è di **€ 200,00** (comprensivo dei soli pasti).

**Per gli Istruttori:**

**Il Collegiale non residenziale è di € 150,00**

Per il **Collegiale residenziale** saranno previste le seguenti agevolazioni:

- da 1 a 3 ginnasti residenziali il 20% di sconto;
- da 4 a 6 ginnasti residenziali il 40% di sconto;
- oltre 7 il 70% di sconto

Si precisa che qualora si superasse il numero massimo di partecipanti la direzione tecnica dividerà i partecipati in due settimane.

➤ **Modalità di iscrizione**

Per motivi organizzativi e per la prenotazione alberghiera le società interessate dovranno inviare il modulo di adesione allegato **entro e non oltre il 30 giugno** per posta elettronica al Comitato Regionale, [cr.puglia@federginnastica.it](mailto:cr.puglia@federginnastica.it) e per conoscenza al DTR Innocenzo Lenoci, [innocenzolenoci@hotmail.com](mailto:innocenzolenoci@hotmail.com)  
Le iscrizioni fuori termine non saranno accettate.

➤ **Modalità di Pagamento**

La quota, invece, sarà versata successivamente e comunque entro **il 6 luglio** tramite bonifico bancario utilizzando i seguenti dati:

Federazione Ginnastica d'Italia – C.R. Puglia  
Banca Nazionale del Lavoro di Bari agenzia 3  
IBAN **IT29B0100504003000000009763**

La copia della ricevuta di versamento dovrà essere inviata al Comitato come prova dell'avvenuto pagamento tramite **fax 080/5351140** oppure per e-mail [\*\*cr.puglia@federginnastica.it\*\*](mailto:cr.puglia@federginnastica.it)

Per ulteriori informazioni tecniche e logistiche rivolgersi al D.T.R.M. cell. 346/2107272.

Cordiali saluti.

Il Presidente del C.R. Puglia  
Lorenzo Cellamare

Allegati: n. 2

**PROGRAMMA GENERALE****Domenica 19 luglio**

Arrivo in albergo, cena e pernottamento.

**Da lunedì 20 a venerdì 24 giornata come da programma:**

<b>ORARI</b>	<b>ATTIVITA'</b>
10.00 -10.30	PREPARAZIONE FISICA GENERALE
10.30 -12.30	ROTAZIONE SUI PRIMI 3 GRANDI ATTREZZI
12.30 -12.45	STREATCHING
13.00- 14.00	PAUSA PRANZO
14.00 -15.30	RIPOSO
15.30 – 16.00	PREPARAZIONE FISICA GENERALE
16.00 – 18.00	ROTAZIONE SUI RESTANTI 3 GRANDI ATTREZZI
18.00 – 18.15	STREATCHING
18.15 – 18.30	RIENTRO IN STRUTTURA ALBERGHIERA
20.00 – 22.00	CENA E TEMPO LIBERO

**Sabato 25 luglio**

Allenamento dalle 9:00 alle 12:00

Distribuzione Gadget

Ritorno a casa

**SEDE DI ALLENAMENTO:**

**Palestra Adriatica – Via Procaccia Litoranea Santo Stefano – Monopoli (BA)  
tel. 080 777880 – web [www.ginnasticadriatica.it](http://www.ginnasticadriatica.it)**