



## FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA COMITATO REGIONALE PUGLIA

Prot. N. 145/07

Bari, 28 dicembre 2007

### Via E-mail

Ai Tecnici interessati	Loro indirizzi
Alle Società Sportive affiliate	Loro indirizzi
Ai Delegati Provinciali	Loro indirizzi
Ai Docenti interessati	Loro indirizzi
Ai Comitati Regionali	Loro indirizzi
E,p.c.	
Alla FGI	Roma
Al Responsabile Nazionale dei Quadri Tecnici	Trieste

OGGETTO: Master di Ginnastica per Tutti anno 2008.

Il Comitato Regionale Puglia FGI organizza i seguenti master di Ginnastica per Tutti:

- **13 GENNAIO 2008 "ATTIVITA' MOTORIA ED ELEMENTI DI PREACROBATICA"**  
Docente: Fabio Gaggioli  
Sede: Monopoli - Palestra Adriatica  
(Via Procaccia - Litoranea S.Stefano - di fronte al Ristorante Copacabana)
- **20 GENNAIO 2008 "TECNICA E DIDATTICA DEGLI ELEMENTI TECNICI DI GINNASTICA ARTISTICA IN GINNASTICA PER TUTTI"**  
Docente: Pietro Natalicchio  
Sede: Bari - Palestra Angiulli (Via Cotugno n.10)
- **10 FEBBRAIO 2008 "GOLDEN AGE" (Il ginnasta over 50) - programma allegato**  
Docente: Elisabetta Mastrostefano  
Sede: Monopoli - Palestra Adriatica  
(Via Procaccia - Litoranea S.Stefano - di fronte al Ristorante Copacabana)

ORARIO: Inizio ore 9,00 e termine ore 18,30.

Dalle ore 13,00 alle ore 14,00 è prevista la pausa pranzo.

## 1. REQUISITI

Per partecipare ai master i candidati devono:

- aver compiuto 16 anni
- essere tesserati alla Federazione Ginnastica d'Italia per l'anno in corso.  
Coloro che non sono tesserati potranno tesserarsi all'atto dell'iscrizione versando la quota di € 10,00. Per coloro che sono già qualificati istruttori FGI e non hanno rinnovato la tessera annuale la quota è di € 30,00.

## 2. COSTO

Singolo master € 80,00

## 3. MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota deve essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO** utilizzando i seguenti dati:

*Federazione Ginnastica d'Italia - Comitato Regionale Puglia*  
*Banca Nazionale del Lavoro - agenzia 3 - Bari*  
*c/c 9763 CAB 04003 ABI 1005 CIN B*

oppure

in contanti o con assegno direttamente alla segreteria del Comitato Regionale Puglia previo appuntamento telefonico.

**La quota deve essere pagata prima dell'effettuazione del master.**

## 4. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Per effettuare l'iscrizione inviare la scheda d'iscrizione allegata debitamente compilata e firmata al seguente indirizzo:

Federazione Ginnastica d'Italia  
Via Madonna della Rena n. 3  
70123 Bari  
Tel/fax 080 5351140

Per coloro che scelgono di effettuare il versamento tramite bonifico dovranno allegare alla scheda d'iscrizione la copia della ricevuta di versamento.

Per motivi organizzativi le schede e i versamenti dovranno pervenire alla sede del comitato **entro e non oltre 6 giorni prima della data dell'incontro.**

Le iscrizioni che perverranno oltre il termine suddetto potrebbero non essere prese in considerazione.

Per ulteriori informazioni contattare la segreteria del comitato al numero 080/5351140 oppure inviare una e-mail a [cr.puglia@federginnastica.it](mailto:cr.puglia@federginnastica.it)

***N.B. I Master si effettueranno solamente al raggiungimento di almeno 12 iscrizioni, in caso di mancata effettuazione la quota versata sarà interamente restituita.***

Distinti saluti.

Il Presidente del C. R. Puglia FGI  
(Lorenzo Cellamare)

**Al Comitato Regionale Puglia FGI  
Via Madonna della Rena n. 3  
70123 BARI  
FAX 080/5351140**

**SCHEDA D'ISCRIZIONE MASTER**

Cognome.....  
Nome .....  
Luogo di Nascita .....  
Data di Nascita .....  
Via .....N. ....  
Cap.....Città .....Pr.....  
Telefono .....Cellulare.....  
Indirizzo e-mail .....  
Numero di Tessera FGI .....

CHIEDO L'ISCRIZIONE PER: (barrare la/le casella/e interessata/e)

**ATTIVITÀ MOTORIA ED ELEMENTI DI PREACROBATICA 13 gennaio 2008**

**TECNICA E DIDATTICA DEGLI ELEMENTI TECNICI DI  
GINNASTICA ARTISTICA IN GPT 20 gennaio 2008**

**GOLDEN AGE 10 febbraio 2008**

VERSO L'importo di €..... Tramite:

- Bonifico bancario di cui allego una copia.
- Contanti o Assegno

**(per i non tesserati aggiungere al versamento la quota della tessera vedi punto 1)**

Autorizzo al Trattamento dei dati trasmessi ai sensi della legge n. 196/2003

Data .....

Firma .....

## MASTER DI GINNASTICA PER TUTTI

# GOLDEN AGE

**10 FEBBRAIO 2008**

### PROGRAMMA DI MASSIMA

TEORIA 9.30-11.30	Il ginnasta over 50: limiti e potenzialità
	Il mantenimento della forza, della flessibilità, delle capacità aerobiche
	La motivazione per la pratica costante della ginnastica
	Il corpo indivisibile
	Il programma FGI "Età dell'oro CUP"
	Il Festival europeo della Golden Age (2008)
PRATICA 11.30 – 13.00 14.00 – 15.30	Illustrazione attrezzatura necessaria in palestra: tappetini, cuscini, piccoli attrezzi.
	L'educazione posturale: studio dell'equilibrio e del senso cinestetico
	La flessibilità: esercitazioni per la flessibilità del corpo e della mente
	L'educazione respiratoria
	Esercizi in postura antalgica
	Il lavoro collettivo del programma 2008
TEORIA 15.30-17.30	Esercizio fisico per una salute migliore
	Le fasi di un programma di condizionamento fisico per gli over 50
	L'importanza dell'alimentazione
	Le principali patologie