



**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)

---

**CORSO GYM TRAINER  
SEZIONE AEROBICA**

**Conferma e Pagamento**

A seguito delle pre-iscrizioni pervenute allo scrivente comitato in merito al corso in oggetto, si comunica l'accettazione delle suddette pre-iscrizioni e l'attivazione del corso.

A tal fine si comunicano le date e le sedi del corso e le modalità di pagamento:

➤ **DATE E SEDI**

**Modulo didattico PG1**

DATA: **14 dicembre 2008**

ORARIO: dalle ore 9,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,30 alle ore 19,00

SEDE: Bari - presso la sala della Scuola Regionale dello Sport CONI - Stadio della Vittoria n. 13

**Modulo didattico PG2**

DATA: **01 febbraio 2009**

ORARIO: dalle ore 9,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,30 alle ore 19,00

SEDE: Bari - presso la sala della Scuola Regionale dello Sport CONI - Stadio della Vittoria n. 13

**Modulo didattico PS2 A**

DATA: **08 febbraio 2009**

ORARIO: dalle ore 9,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,30 alle ore 19,00

SEDE: Ostuni - presso la palestra dell' Associazione "Laboratorio del Benessere"-Via San Giovanni Bosco s.n.

Abbigliamento consigliato per la parte pratica: **Tuta e scarpe da ginnastica**

**Esame per la qualifica di Gym Trainer**

DATA: **15 marzo 2009**

ORARIO: dalle ore 9,30 alle ore 12,30

SEDE: Ostuni - presso la palestra dell' Associazione "Laboratorio del Benessere"-Via San Giovanni Bosco s.n.

➤ **QUOTE E MODALITA' DI PAGAMENTO**

La quota di partecipazione al corso è così suddivisa:

Modulo PG1 € 70,00; Modulo PG2 € 70,00; Modulo PS2 € 70,00 ; Esame € 30,00  
Tesseramento FGI € 10,00 per i non tesserati

I partecipanti possono provvedere al pagamento delle quote a partire dal 2 dicembre 2008 versando in **unica soluzione** (entro il 12 dicembre 2008) o in **due rate**.

Per questa ultima soluzione si procederà nel seguente modo:

- 1^ rata € 100,00 (oppure 110,00 per i non tesserati) entro il 12 dicembre 2008
- 2^ rata € 140,00 entro il 26 gennaio 2009

Per coloro che hanno già frequentato i moduli PG1 e PG2 dovranno versare solo la restante parte entro e non oltre il 26 gennaio 2009.

Per i laureati in Scienze Motorie è facoltativo e gratuito la partecipazione al modulo PG1 previa presentazione della copia dell'attestato di laurea. In tal caso dovranno versare le quote restanti entro il 26 gennaio 2009.

Il versamento dovrà essere effettuato scegliendo tra le seguenti modalità:

- **Contanti o assegno** direttamente alla segreteria del Comitato aperta da Lunedì a Giovedì dalle ore 10,00 alle ore 14,00.
- **Bonifico Bancario:**  
Federazione Ginnastica d'Italia - C.R. Puglia  
Banca Nazionale del Lavoro di Bari agenzia 3  
IBAN **IT29B010050400300000009763**  
La copia della ricevuta di versamento deve essere inviata (anche via fax 080/5351140 oppure per e-mail cr.puglia@federginnastica.it) al Comitato come prova dell'avvenuto pagamento.

**Le pre-iscrizioni non complete dei pagamenti entro i termini fissati saranno annullate.**

### ➤ **MASTER**

Come già annunciato nella precedente comunicazione per completare l'iter formativo sono necessari 3 master. Tra quelli proposti dalla D.T.R.A. prof.ssa Katia Occhilupo hanno ottenuto maggiori consensi:

1. PREPARAZIONE TECNICA E COREOGRAFICA NELLA GINNASTICA AEROBICA
2. BODY PUMP, TONIFICAZIONE E PILATES
3. STEP E TOTAL BODY

I tre master si svolgeranno nei seguenti giorni 18 gennaio; 25 gennaio; 01 marzo, ma i dettagli saranno comunicati con la prossima circolare.

Allegato: n. 1 programma

# CORSO PER GYM TRAINER

## PROGRAMMA

**MODULO PG1:** docente FGI prof. Pietro Natalicchio e docente CONI prof.ssa Antonella Attanasio

**DOMENICA 14 DICEMBRE 2008 – Bari – Scuola Regionale dello Sport CONI**

09,00 – 09,30 Registrazione  
09,30 – 10,30 Etica dello Sport  
10,30 – 11,30 Le Competenze pedagogiche del Tecnico  
11,30 – 12,30 Organizzazione della FGI e Regolamento Tecnico  
12,30 – 13,00 L'apparato Locomotore  
13,00 – 14,30 *Pausa Pranzo*  
14,30 – 15,00 La terminologia Ginnastica  
15,00 – 17,00 Le Capacità Motorie  
17,00 – 19,00 Il Processo Insegnamento-Apprendimento

**MODULO PG2:** docente FGI prof. Pietro Natalicchio

**DOMENICA 01 FEBBRAIO 2009 – Bari – Scuola Regionale dello Sport CONI**

09,00 – 09,30 Registrazione  
09,30 – 11,30 Come osservare atleti e squadre  
11,30 – 12,00 Traumatologia e pronto soccorso  
12,00 – 12,30 Principi fondamentali dell'alimentazione  
13,00 – 14,30 *Pausa Pranzo*  
14,30 – 16,00 Elementi di fisiologia e medicina applicate allo sport  
16,00 – 17,00 La prestazione sportiva  
17,00 – 18,00 I concetti fondamentali dell'allenamento  
18,00 – 19,00 Regolamento tecnico e di giuria

**MODULO PS2A:** docente FGI prof.ssa Katia Occhilupo

**DOMENICA 08 FEBBRAIO 2009 - Ostuni – palestra “Laboratorio del Benessere”**

09,00 – 09,30 Registrazione  
09,30 – 10,30 Introduzione alla ginnastica aerobica  
10,30 – 11,30 I passi base  
11,30 – 12,30 Struttura della lezione  
12,30 – 13,30 Hi – Low impact  
13,30 – 14,30 *Pausa Pranzo*  
14,30 – 15,30 Struttura della curva aerobica  
15,30 – 16,30 Educazione al ritmo, studio della frase musicale (Cueing)  
16,30 – 17,30 Metodologia didattica di base  
17,30 – 18,30 Hi – Low Impact

**ESAME**

**DOMENICA 15 MARZO 2009 - Ostuni – palestra “Laboratorio del Benessere”**

09,30 – 09,45 Registrazione  
09,45 – 10,30 Prova d'esame  
10,30 – 11,30 Test scritto  
11,30 – 12,30 Esame pratico

