



Con la collaborazione di



La Reale Società Ginnastica di Torino organizza il 2° corso Le esercitazioni di potenziamento nell'attività sportiva giovanile

L'iniziativa è rivolta a tecnici sportivi che si occupano di attività con giovani tra i 12 e i 16 anni e si propone di consentire ai partecipanti di sperimentare le esercitazioni di potenziamento generale e le esercitazioni propedeutiche e preparatorie per le attività con i sovraccarichi che vengono di norma utilizzate per l'addestramento e la preparazione fisica nelle attività sportive.

Modalità di svolgimento:

- Il corso è diretto dal **Prof. Paolo Moisè** con la collaborazione del **Dott. Gennaro Boccia**
- il corso avrà inizio il 13 di marzo 2010, sono previsti cinque moduli per un totale di quindici ore
- l'attività si svolgerà presso la sede della Società Ginnastica (V. Magenta 11) il sabato mattina dalle 9 alle 12 e sono ammessi un massimo di 12 tecnici

Programma:

13 marzo- 1° modulo: analisi posturale, esercitazioni a carico naturale, esercitazioni con piccoli sovraccarichi in forma analitica

20 marzo- 2° modulo: esercitazioni poliarticolari con piccoli sovraccarichi e con bilancieri (es. Varyu e Piatkowski)

10 aprile- 3° modulo: esercitazioni ausiliarie e propedeutiche per le alzate olimpiche

24 aprile- 4° modulo: le alzate olimpiche (la girata, lo strappo e lo slancio)

8 maggio- 5° modulo: esercitazioni "funzionali" e in situazione di instabilità

Modalità di iscrizione:

L'iscrizione è subordinata all'associazione alla Reale Società Ginnastica di Torino tramite:

- il versamento della quota associativa di 130 euro (100 per i soci RSGT) da effettuarsi presso la sede della Società Ginnastica o tramite bonifico bancario da effettuare entro il 28 febbraio tramite bonifico bancario su CC intestato a Reale Società Ginnastica di Torino Banca C.R. Asti C.so Re Umberto 31 10128 Torino ag n. 114 Codice IBAN IT 06 Z 06085 01000 000000020037 (indicare nella causale corso potenziamento giovanile).
- l'invio tramite posta elettronica (paolo.moise@gmail.com) di copia del bonifico bancario, del modulo di iscrizione-associazione e del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica o agonistica (in caso di iscrizione in sede la documentazione deve essere consegnata contestualmente)

info Prof. Paolo Moisè 3737022718 paolo.moise@gmail.com www.lanciodeldisco.it

N.B. Prima di procedere con il pagamento, si prega di contattare l'organizzazione per verificare la disponibilità dei posti

