

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

CIRCULAR Nº 0060/2015

Lisboa, 17 março 2015

DISTRIBUIÇÃO: Clubes Filiados, Associações Territoriais e Municípios

ASSUNTO: Ginástica para Todos: Festival SENIORGYM 2015

Exmos. Senhores,

A Federação de Ginástica de Portugal (FGP) em parceria com a Câmara Municipal de São Pedro do Sul vai organizar no dia 10 de maio, o **10º SÉNIORGYM - Festival de Ginástica, Saúde e Vida Ativa**.

Temos o prazer de convidar os grupos de ginástica e desporto sénior a enviar a respetiva inscrição de participação.

✓ **Quem pode participar**

Podem participar todos os grupos filiados e não filiados integrando ginastas com mais de 50 anos.

✓ **Programa SeniorGym:**

9h00 – Receção dos Grupos participantes

9h45 – 13h00 – Início das atividades

Apresentação de grupos;

Workshops.

12h00 – 14h30 - Almoço

15h00 – Concentração para Desfile;

15h30 – Desfile (Praça do Município – Pavilhão Municipal);

16h30 – Cerimónia de estandartes

Discursos;

Entrega de Lembranças;

Apresentação dos Grupos convidados;

Aula para Todos;

18h00 – Final das atividades.

✓ **Refeições**

Em colaboração com a Câmara Municipal de São Pedro do Sul, a FGP irá disponibilizar o serviço de almoço no dia 9 de maio no Centro Escolar de São Pedro do Sul, limitado a 350 inscritos.

O valor de cada refeição é de 5,00€, a reserva e pagamento das mesmas deverá ser realizado no momento de inscrição.

NOTA: Os pedidos de refeições serão considerados por ordem de receção.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

✓ Workshops

A organização disponibiliza um conjunto de workshops em que os participantes poderão inscrever-se, são eles:

- ✓ **Aeróbica (adaptada)** - É uma atividade que procura a melhoria da aptidão física, em geral, e das aptidões cardio-respiratória e circulatória, em particular. Realiza-se em grupo e pretende promover a coordenação motora, a noção espaço-temporal, o ritmo e a memória motora.
- ✓ **Orientação pela Cidade** – Com o objetivo de melhor conhecer a cidade de São Pedro do Sul e os seus encantos, serão disponibilizados percursos constituídos por pontos de controlo, com diferentes distâncias e adaptados a cada um dos participantes.
- ✓ **Danças de Salão** – As Danças de Salão são divididas em 2 grupos: latinas e clássicas. O presente workshop irá abordar algumas das danças de forma ritmada e divertida, colocando desafios interessantes aos participantes.
- ✓ **Tai chi chuan** - O tai chi chuan tem as suas raízes na China, sendo, atualmente, uma arte praticada em todo o mundo. É apreciado no ocidente especialmente por sua relação com a meditação (tao yin) e com a promoção da saúde, oferecendo, aos seus praticantes tranquilidade e equilíbrio espiritual.

NOTA: Os pedidos de workshops serão considerados por ordem de receção.

✓ Processo Inscrição

A inscrição definitiva tem um preço de 3,00€ por participante (CLUBES FILIADOS) e de 6,00€ por participante (CLUBES NÃO FILIADOS).

Deverão remeter a ficha de inscrição, a ficha nominal e respetivo comprovativo de pagamento até dia 13 de abril de 2015, para o e-mail gpt@gympor.com.

Os clubes filiados deverão ainda adicionar todos os participantes na plataforma GYMBASE, para que o processo de inscrição fique completo.

Inscrições fora de prazo:

- Filiados: 6,00€
- Não Filiados: 15,00€

✓ Experiência Termal

As Termas de São Pedro do Sul serão parceiros do evento, pelo que será oferecida uma experiência termal a todos os participantes interessados no dia 9 de maio. Esta experiência é restrita apenas e só a inscritos no festival, pelo que deverão indicar na ficha de inscrição se estão interessados nesta oferta e quantos elementos.

Por motivos de disponibilidade das termas o horário a que os participantes no Festival SeniorGYM terão acesso, será às 19h00 com terminus às 20h00.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

✓ Fórum SeniorGym

O Fórum SeniorGym decorrerá no dia seguinte ao festival, dia 10 de maio, nas termas de São Pedro do Sul, mais precisamente no Balneário Rainha D. Amélia.

Programa (Provisório)

- 9h30 – Receção e acreditação
- 10H00 – Discurso boas vindas CMSPS e FGP
- 10h30 – Comunicação 1 – Federação Portuguesa de Cardiologia
- 11h00 – Comunicação 2 – AEING Coimbra
- 11h30 – Coffee Break
- 12h00 – Comunicação 3 – Federação de Ginástica de Portugal
- 12h30 – Comunicação 4 – União Europeia de Ginástica
- 13h00 – Comunicação 5 – Escola Superior Desporto de Rio Maior
- 13h30 – Final

✓ Processo de inscrição

Aos clubes/entidades inscritas no festival será oferecido **uma inscrição gratuita** no Fórum.


Valor de inscrição: 10,00€/participante.

Inscrição Online: [Clique aqui.](#)

Este Fórum tem como objetivo aprofundar os conhecimentos relacionados com a Ginástica para Seniores, bem como, outros aspetos relacionados com o bem-estar dos praticantes e benefícios da prática de atividade física nesta população.

Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

A Secretária Geral



(Paula Araújo)

