

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 061/2014

LISBOA, 20 março 2014

DISTRIBUIÇÃO: Clubes Filiados, Associações Territoriais e Municípios

ASSUNTO: Ginástica para Todos: SENIORGYM 2014

Exmos. Senhores,

A Federação de Ginástica de Portugal (FGP) em parceria com a Câmara Municipal de Anadia vai organizar no dia 10 de maio, o **9º 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

Aula para Todos;

Apresentação de grupos;

Workshops;

Visita ao Museu do Vinho;

Feira da Saúde e Bem Estar;

12h00 – 14h00 - Almoço

15h00 – Concentração para Desfile;

15h30 – Desfile (Praça da Juventude - Monte Castro);

16h30 – Cerimónia de estandartes

Discursos;

Entrega de Lembranças;

Apresentação dos Grupos participantes no GOLDEN AGE 2014;

Aula para Todos;

18h00 – Final das atividades.

✓ **Refeições**

Em colaboração com a Câmara Municipal de Anadia, a está a trabalhar para disponibilizar refeições a custo reduzido para os participantes. Essa informação seguirá assim que estiverem concluídas as negociações com os parceiros.



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:

- ✓ **Dança Tradicional** - A dança em Portugal depende muito do folclore português e este, por sua vez, das diferentes regiões do país. Das muitas danças que existem, podem destacar-se o fandango, a dança de roda, a valsa de dois passos, o corridinho, o vira e o verde-gaio. Algumas destas danças serão abordadas no workshop, aprofundando um pouco da nossa cultura e história.
- ✓ **Fit GYM** - Apanhe o ritmo e renda-se a esta experiência alegre, sedutora, graciosa e envolvente! Divirta-se com os sons e liberte o corpo e a mente.
- ✓ **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.
- ✓ **Golfe** - O golfe é um desporto inspirado num jogo tradicional de origem escocesa. Consiste em lançar, com ajuda de um taco, uma pequena bola ao longo de um percurso que termina num buraco, onde a bola deve cair. Algumas das técnicas iniciais desta modalidade serão abordadas e os participantes poderão experimentar várias situações do jogo.

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

✓ Processo Inscrição

A inscrição definitiva tem um preço de 50,00€ por grupo (FILIADOS) e de 150,00€ por grupo (NÃO FILIADOS). Devem remeter a ficha de inscrição, a ficha nominal e respetivo comprovativo de pagamento até 18 de abril de 2014, para o e-mail gpt@gympor.com.

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

A Secretária Geral


FGP
(Paula Araújo)

