



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Prot.n. 07/2020 RG/tm
Milano, 20 Gennaio 2020

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI GINNASTICA
DELLA LOMBARDIA INTERESSATE
SEZIONE ART. MASCHILE

per quanto di competenza,

- ❖ Ai Responsabili dell'Accademia Nazionale di Milano sez. GAM e GAF
- ❖ Al Responsabile Regionale della Formazione

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: **Workshop + Allenamento gruppo SILVER categoria A1 sez. GAM**
Milano – Domenica 2 FEBBRAIO 2020

Il Consiglio Direttivo del Comitato Regionale Lombardia, su proposta del DTR GAM, indice l'attività in oggetto – Workshop + Allenamento gruppo SILVER categoria A1 – facente parte la programmazione delle attività tecnico/addestrative previste nel progetto **Attività CRL GAM 2020**

Data **Domenica 2 FEBBRAIO 2020**
Sede **Accademia Nazionale di Milano in via Ovada, 40**
Responsabile Alessandro Zanardi
Tecnici collaboratori Gaia Tarantola – Sara Preziosa – Pietro Spreafico – Mattia Zanardi
(autorizzati all'uso della propria autovettura)

10:00 / 12:30 Workshop per i tecnici	Argomenti trattati: -Sviluppo degli esercizi in prospettiva Gold -Preparazione Fisica -Mini Trampolino <u>Il workshop sarà effettuato con un minimo di 8 iscritti.</u>
13:45 / 17:00 Allenamento	MAX 4 ginnasti per società <u>Categoria SILVER A1.</u> Tutti i ginnasti dovranno essere accompagnati dal proprio tecnico societario MAX 30 ginnasti in base all'ordine cronologico delle iscrizioni.

Le iscrizioni, **sia per il workshop che per l'allenamento**, dovranno essere inviate per email con l'apposito modulo allegato ai seguenti indirizzi email ale_zanardi@outlook.it e gaiatarantola89@gmail.com **entro e non oltre MARTEDI' 28 GENNAIO 2020.**

La conferma del workshop seguirà mail direttamente agli iscritti.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Rosario Gandolfo

ALL. N. 1



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

ALLEGATO N° 1

**ALLENAMENTO REGIONALE SILVER A1
MILANO - DOMENICA 2 FEBBRAIO 2020**

SOCIETA' _____ TECNICO RESP. _____

ELENCO GINNASTI

Cognome Nome	Anno

DATA _____

FIRMA _____

**WORKSHOP PER I TECNICI
MILANO - DOMENICA 2 FEBBRAIO 2020**

SOCIETA' _____

Cognome Nome	Tess. FGI	Livello propri ginnasti

DATA _____

FIRMA _____