

Ficha de Inscrição

Nome _____

Morada _____

Cod. Postal _____ Localidade _____

Distrito _____

Telefone _____ Telemóvel _____

Data de Nascimento _____

Email _____

Instituição que representa: _____

Preço de Inscrição: 10,00 €

Portador Cartão da Ginástica: 5,00 €

Técnico de instituição inscrita no festival SéniorGym 2010: GRÁTIS

Modo de Pagamento:

___ Numerário ___ Cheque

___ Transferência através do NIB: 0018 0000 50924642020 49

Cheques endossados à Federação de Ginástica de Portugal:

Estrada da Luz, N.º 30 A, 1600-159 Lisboa

Tel: 21 814 11 45 / Fax: 21 814 29 50

E-mail: gpt2@gympor.pt

Data: ___ / ___ / _____ Assinatura: _____

Apoios:



Forum SéniorGym

12 de Março 2011



**Auditório da
Biblioteca Municipal
Ferreira de Castro**



Integrado no programa **SÉNIORGYM 2011 – VI Festival Nacional de Ginástica, Saúde e Vida Activa**, vai a Federação de Ginástica de Portugal, conjuntamente com a Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis, promover o **Fórum SéniorGym**.

O **SÉNIORGYM** é uma oportunidade de formação para todos (instituições, técnicos e praticantes) os que se dedicam à prática desportiva na *melhor idade*. É assim uma oportunidade de aprofundar conhecimentos, trocar experiências e melhor nos prepararmos para a actividade com a população sénior.

Este **Fórum** destina-se a todos os que intervêm ou pretendem vir a intervir com a população sénior ao nível da actividade física e particularmente da ginástica.

Do programa desta actividade faz ainda parte uma visita à cidade de Oliveira de Azeméis e aos locais destinados ao **SÉNIORGYM** de dia 28 de Maio,

Atenção:

- As inscrições serão aceites por ordem de recepção;
- Só serão confirmadas as inscrições após pagamento da taxa respectiva;
- As inscrições deverão dar entrada nos Serviços Administrativos da FGP

Observações / informações úteis:

- As refeições são da responsabilidade de cada participante;

Para mais informações contacte: Alexandra Pereira

Federação de Ginástica de Portugal
Estrada da Luz, Nº 30 A, 1600-159 Lisboa
Tel: 21 814 11 45 / Fax: 21 814 29 50
E-mail: gpt2@gympor.com

www.gympor.com



Fórum SeniorGym

Programa - 12 de Março (Sábado)

09h30 – Recepção e entrega de documentação

10h00 – Início das comunicações

13h00 / 14h 30 – Almoço

17h30 – Final

Comunicações a cargo de:

- Federação de Ginástica de Portugal

“Coreografia na actividade com séniores”

“Programa de formação e de actividades – SéniorGym”

“Golden Age – Experiência de organização”

- Faculdade Desporto - Universidade do Porto

Mestre Elisa Marques

“Exercício físico na idade Sénior: Recomendações e cuidados na prescrição dos programas de treino”

- Câmara Municipal de Évora

“Experiência de organização de eventos SéniorGym”

- Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis

Programa Desportivo “Viver Melhor”

- Fundação Portuguesa de Cardiologia - Delegação Centro

Prof. Doutor Polybio Serra e Silva e

Prof. Doutor Raul Martins