



Prot. n. 9400 /OT/gc

VIA E-MAIL

Roma, 24.11.2021

Ai COMITATI E DELEGAZIONI REGIONALI
Ai DELEGATI PROVINCE AUTONOME
DI TRENTO E BOLZANO
Loro indirizzi

AAAAAAAAAAAAAAAA

Oggetto: **Salute e Fitness Experience 2021**

Con la presente si comunica che la scrivente Federazione ha previsto l'organizzazione di una sessione speciale nazionale, non competitiva ed a distanza, denominata "S & F Experience 2021".

Tale attività, curata dalla sezione Salute e fitness, ma aperta a tutte le sezioni, potrà anche essere utile quale evento nazionale riconosciuto dal Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche.

Il programma dell'iniziativa ha origine dall'esigenza di uno scambio di corrette informazioni all'interno delle attività riguardanti la salute ed il fitness al fine di approfondire tecniche e metodologie nuove proposte e sperimentate dalle Affiliate.

Ogni Affiliata potrà iscriversi alla manifestazione tramite la consueta procedura on line ed avrà a sua disposizione un tempo massimo di cinque minuti per presentare un elaborato pratico libero, eseguito nella propria sede in diretta dai propri atleti iscritti, al termine del quale il rispettivo tecnico referente relazionerà sulla proposta presentata.

Seguirà quindi un confronto con lo staff federale per uno scambio di esperienze e di proposte sul tema evidenziato; il tema di ogni proposta è libero ma dovrà risultare inerente all'attività ed ai conseguenti obiettivi.

A solo titolo di esempio si elencano qui di seguito alcune tematiche ipotizzabili:

- **Aequilibrium:** Il pilates come metodo per il recupero della postura
- **Kids:** attività motoria per bambini di 3/4 anni per lo sviluppo della lateralità
- **Functional:** elementi tecnici e metodologici per un corretto insegnamento dello slancio nel sollevamento del bilanciere, ecc. .

Con la richiesta di promuovere quanto più possibile tale iniziativa presso le Affiliate e nel ringraziare anticipatamente per tale impegno si inviano i più cordiali saluti.

IL SEGRETARIO GENERALE
Roberto Pentrella

