



COMITATO REGIONALE PIEMONTE VALLE D' AOSTA
Via GIORDANO BRUNO 191 -10134 TORINO Tel./ Fax.011 / 73.94.822
Partita I.V.A. 01383711007 - www.fpi.it - e - mail : piemonte.vda@fpi.it - gianni.dileo@alice.it – rob.taverna@libero.it

Prot. 0061/12/dg

Torino 02/12/2012

AL SETTORE TECNICI SPORTIVI di PIEMONTE/VALLE d'AOSTA

OGGETTO : CORSO DI AGGIORNAMENTO REGIONALE PER TECNICI Tema “LA PESISTICA APPLICATA AL PUGILATO”.

Il comitato regionale Piemonte/Valle d'Aosta, in relazione all'autorizzazione al corso di aggiornamento per aspiranti e tecnici di pugilato

INVITA TUTTI: TECNICI ed ASPIRANTI (possono portarsi un atleta a testa che paga solo il pranzo, però informandoci), a partecipare all'aggiornamento di: **sabato 22 dicembre 2012 con orario 09,00-17,00, a BIELLA**, ospitati dall'associazione **BIELLA BOXE**, presso la struttura “ Palestra Metropolitan Wellness Club ”, in Piazza Vittorio Veneto, 16 (in centro a Biella, locali ex standa con ingresso da sotto i portici).con parcheggio privato di un'ottantina di posti auto per i partecipanti con ingresso da via Repubblica. Di fianco comunque ci sono altri parcheggi.

Programma:

Dalle 9 alle 10:00

Apertura lavori	presidente Dileo	h. 9:00 - 9:30
Premessa relativa ai contenuti del corso	prof. Virton	h. 9:30 – 10:00

Dalle 10:00 alle 12:45 Prof. Alessandro Brunello

Dalle 10 alle 11:15

- **cos'è la pesistica e perchè**
- **perchè il bilanciere e non le macchine isotoniche (catene cinetiche)**

Dalle 11:15 alle 11:30 pausa

Dalle 11,30 alle 12,45

- **la preparazione atletica con la pesistica**

Dalle 12:45 alle 14:15 pausa pranzo

(Il ristorante è a 300-400 mt, dieci minuti a piedi, di fronte alla piazza della Stazione ferroviaria di Biella, Piazza San Paolo).

Dalle 14,15 alle 14,30

Ripresa dei lavori (Prof. Gianni Dileo e Prof. Domenico Virton).

Dalle 14:30 alle 17:00 Prof. Alessandro Brunello e i suoi collaboratori

(ogni tecnico può portare un proprio atleta, l'atleta deve solo pagarsi il pranzo € 12,00 circa)

- **progressione didattica per l'apprendimento dello strappo e dello slancio.**
- **apprendimento delle tecniche ad un atleta a scelta per ogni allenatore.**

IMPORTANTISSIMO

Per poter consegnare a fine corso il diploma, è indispensabile inviare via Mail (SCANNERIZZATO) a : piemonte.vda@fpi.it - gianni.dileo@alice.it – entro il 15 dicembre il versamento di pagamento con causale corso aggior. 22-12-2012 Piemonte, al fine di stampare per quel giorno i DIPLOMI (siate collaborativi perché abbiamo sempre gente che ci chiede diplomi di corsi fatti per i quali, non avendoci informati come vi chiediamo, è successo che non hanno ancora ricevuto il diploma, ne conseguono quindi delusioni personali che vorremmo evitare).

Il costo è di €. 50,00 (comprensivo del pranzo) da effettuarsi entro il 15/12/2012 mediante versamento su: IBAN: IT05E0760103200000076199926 c/c postale: n. 76199926

- intestato a Federazione Pugilistica Italiana – V.le Tiziano 70 - 00196 Roma
Causale: Nome Cognome – Aggiornam. Piemonte -22/12/2012.

Fiducioso nel vostro riscontro, ringrazio per l'attenzione, e saluto con affetto.

Il presidente del C. R. Piemonte/Valle d'Aosta
Gianni Dileo