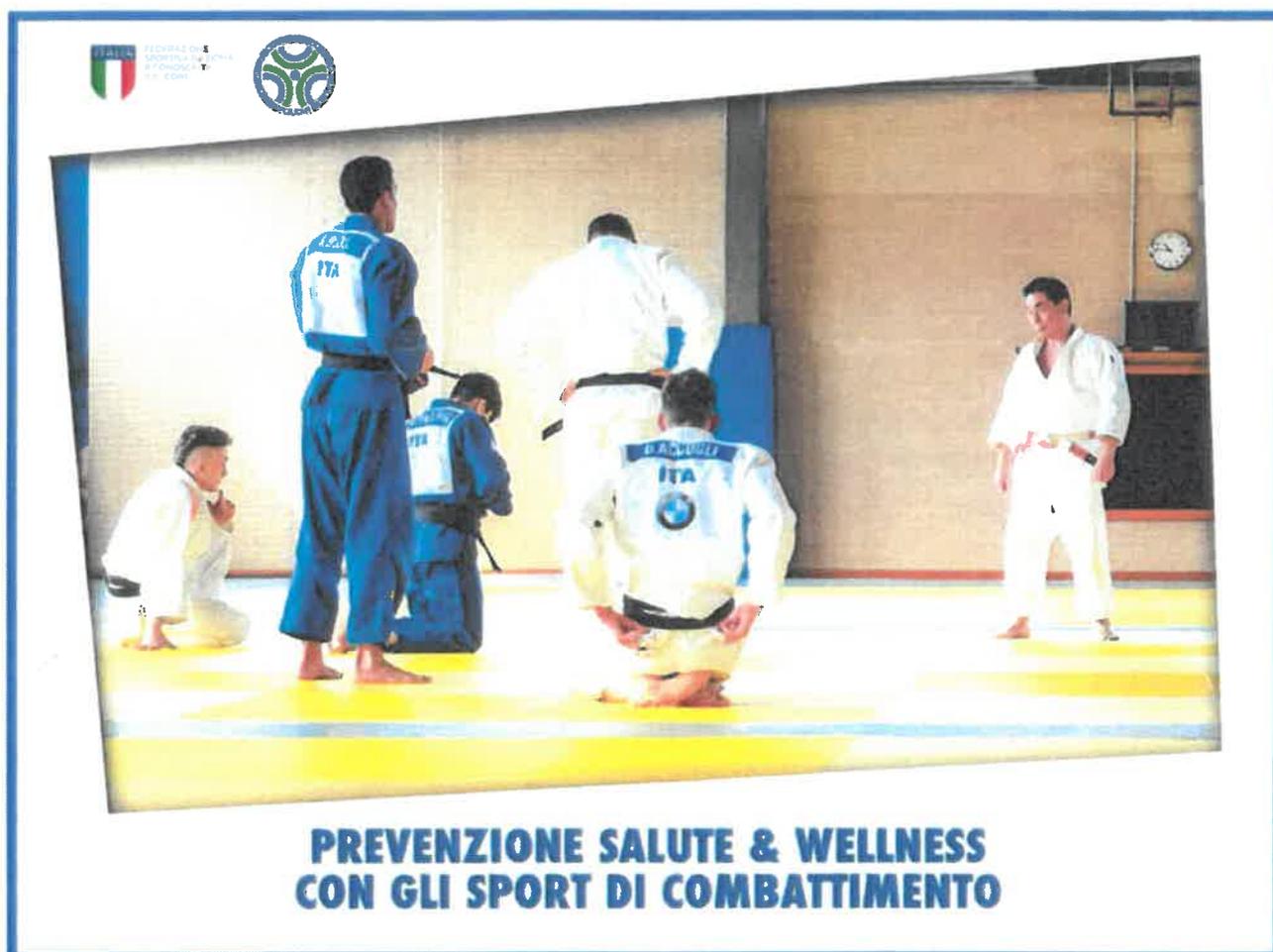


Centro Olimpico "Matteo Pellicone"
Via dei Sandolini, 79
00122 – Lido di Ostia / RM

15 settembre 2018



PREVENZIONE SALUTE & WELLNESS CON GLI SPORT DI COMBATTIMENTO

La FIJLKAM, nell'ottica di ampliare l'offerta formativa della Scuola Nazionale, ha individuato nell'organizzazione di Corsi e Seminari monotematici uno degli strumenti di maggiore efficacia per la realizzazione dei propri scopi istituzionali.

Nasce dunque l'esigenza di realizzare un Seminario inerente la prevenzione, la salute e il wellness negli sport di combattimento.

L'obiettivo del Seminario è quello di fornire alcuni elementi di prevenzione applicata agli sport di combattimento e di far emergere i benefici che si ottengono attraverso il wellness.

DESTINATARI DEL SEMINARIO:

Tecnici tesserati FIJLKAM, laureati in Scienze Motorie/Isf, Allenatori e Preparatori Fisici di altre discipline e tutti coloro che desiderano contribuire alla crescita del Judo, della Lotta, del Karate e delle Arti Marziali.

TEMI DEL SEMINARIO:

La prevenzione negli sport di combattimento (Dott. Fabio Fanton).

Capacità e prestazione negli anziani (Prof. Renato Manno).

Il wellness negli sport di combattimento (Prof. Roberto Borgis – M° Giancarlo Peloso).

Elementi di nutrizione e calo peso (Dott. Giovanni De Francesco).

METODOLOGIE DI LAVORO:

- Lezioni frontali.
- Interazione diretta con specialisti del settore.
- Analisi/confronto con le esperienze di specialisti del settore.

LUOGO E DATA DI SVOLGIMENTO:

Il Seminario avrà luogo presso l'Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" - Via dei Sandolini 79, Lido di Ostia/RM – il giorno **15 settembre 2018**.

PROGRAMMA:

| | | |
|-----------------|--|------------------------------------|
| Ore 8.30-9.00 | Accredito | |
| Ore 9.00-9.30 | Saluto del Direttore della Scuola dello Sport Apertura del Seminario ed introduzione ai temi della giornata | Rossana Ciuffetti FIJLKAM |
| Ore 9.30-11.30 | La prevenzione negli sport di combattimento | Fabio Fanton |
| Ore 11.30-13.30 | Capacità e prestazione negli anziani | Renato Manno |
| Ore 13.30-14.30 | Pausa pranzo | |
| Ore 14.30-16.30 | Il wellness negli sport di combattimento | Roberto Borgis Giancarlo Peloso |
| Ore 16.30-18.30 | Elementi di nutrizione e calo peso | Giovanni De Francesco |
| A seguire | Sintesi finale dei lavori e conclusione del Seminario | FIJLKAM |

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Le domande di iscrizione (da redigersi sul modello allegato) devono essere inviate, tramite e-mail, alla Scuola Nazionale Federale (formazione@fijlkam.it) **entro sabato 8 settembre 2018**, unitamente alla attestazione dell'avvenuto versamento effettuato sul codice IBAN della FIJLKAM: IT96A0100503309000000010108 – BNL Agenzia 6309 – Sportello CONI (causale obbligatoria: F/ Seminario Prevenzione, Salute e Wellness). La quota di partecipazione al Seminario è di € 100,00. Il Seminario è a numero chiuso, per un massimo di N.100 partecipanti, individuati in base all'ordine di invio della domanda di iscrizione. La quota di partecipazione include anche il materiale didattico e promozionale. Al termine del Seminario sarà rilasciato l'attestato di partecipazione. Per il pranzo è a disposizione il Ristorante del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" al costo di 15 euro a persona (da pagare in loco). Per l'eventuale soggiorno è possibile consultare l'elenco degli Alberghi convenzionati (vedi allegato n. 2).

N.B. si accettano iscrizioni oltre il termine previsto con una mora di 50 euro e comunque fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

COORDINATORE DEL SEMINARIO:

- Fabio Fanton (Presidente Commissione Medica Federale / Medico Federale).

RELATORI:

- Rossana Ciuffetti (Direttore Scuola dello Sport Coni Servizi).
- Fabio Fanton (Presidente Commissione Medica Federale / Medico Federale).
- Renato Manno (Coordinatore Comitato Tecnico Scientifico Fijlkam).
- Roberto Borgis (Vicepresidente Comitato Regionale Judo Piemonte, Maestro di Judo, Istruttore di Yoga).
- Giancarlo Peloso (Maestro Benemerito 8° Dan di Judo, Docente Corsi Naz. Fijlkam, Componente Commissione Esami Naz. Graduazione Judo).
- Giovanni De Francesco (Nutrizionista Squadre Nazionali Fijlkam).

FULKAM - CONVENZIONI ALBERGHIERE 2018

Elenco di strutture ricettive ubicate in prossimità del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" / PalaPellicone.

ARAN BLU ****

www.barcelo.com/it/alberghi/italia/roma-ostia/occidental-aran-blu/
Lungomare Duca degli Abruzzi, 72 – 00121 Lido di Ostia – Fax 06 56030864

e-mail aranblu.res@occidentalhotels.com
e-mail italy.sales.corporate@barcelo.com

| Prezzi per camera (pernotto e colazione) | Bassa Stagione (01/11/17 – 30/04/18) | Alta Stagione (01/05/18 – 31/10/18) |
|---|---|--|
| Camera doppia / doppia uso singola | € 49,00 | € 69,00 |
| Tassa di soggiorno: | € 6,00 per persona per notte | |

HOTEL RESIDENCE I TRIANGOLI ****

www.itriangoli.com

e-mail info@itriangoli.com; booking@itriangoli.com

Via Ermanno Wolf Ferrari, 285 – 00124 Roma (Infernetto) - Tel. 06 500871 Fax 06 50087600

| Prezzi per camera (pernotto e colazione) | |
|---|---|
| Camera singola | € 50,00 |
| Camera doppia | € 58,00 |
| Camera tripla | € 78,00 |
| Camera quadrupla (solo residence) | € 100,00 |
| Tassa di soggiorno: | € 4,00 per persona per notte in residence |
| Tassa di soggiorno: | € 6,00 per persona per notte in Hotel |

MERCURE HOTELS EUR ROMA WEST ****

www.accorhotels.com/it/hotel-8516-mercure-roma-west/index.shtml

e-mail: info@mercureromawest.com

Via Eroi di Cefalonia, 301 – 00128 Roma – Tel. 06 50834734 / 708 Fax 06 50834701

| Prezzi per camera (pernotto e colazione) | Bassa Stagione (gennaio, febbraio, marzo, luglio, agosto, novembre) | Alta Stagione (aprile, maggio, giugno, settembre, ottobre, dicembre) |
|---|---|--|
| Camera doppia | € 68,00 | € 74,00 |
| Tassa di soggiorno: | € 6,00 per persona per notte | |

OSTIA ANTICA PARK HOTEL ***

www.ostiaanticaparkhotel.it

e-mail info@ostiaanticaparkhotel.it

Viale dei Romagnoli, 1041/a – 00119 Ostia Antica - Tel. 06 5652089 Fax 06 56350116

| Prezzi per camera (pernotto e colazione) | Bassa Stagione (01/11/17 – 28/02/18) | Alta Stagione (01/03/18 – 31/10/18) |
|--|---|--|
| Camera singola | € 45,00 | € 50,00 |
| Camera doppia | € 55,00 | € 70,00 |
| Camera tripla | € 65,00 | € 90,00 |
| Pacchetto 2 notti in mezza pensione (pernotto, colazione e cena: primo, secondo con contorno frutta e acqua) | Bassa Stagione (01/11/17 – 28/02/18) | Alta Stagione (01/03/18 – 31/10/18) |
| Camera singola | € 110,00 | € 120,00 |
| Camera doppia | € 160,00 | € 200,00 |
| Camera tripla | € 210,00 | € 280,00 |
| Tassa di soggiorno: | € 4,00 per persona per notte | |
| Convenzione Cena € 20,00: primo, secondo con contorno frutta, acqua, calice di vino o bevanda analcolica) | | |

HOTEL PING PONG ***www.hotelpingpongostia.come-mail info@hotelpingpongostia.com

Lungomare P. Toscanelli, 84 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5601733 Fax 06 5623641

Prezzi per camera**(pernotto e colazione)**

| | |
|---------------------|------------------------------|
| Camera singola | € 50,00 |
| Camera doppia | € 70,00 |
| Camera tripla | € 90,00 |
| Tassa di soggiorno: | € 4,00 per persona per notte |

HOTEL BELVEDERE ***<http://www.hotelbelvedereostia.it>e-mail booking@hotelbelvedereostia.com

Piazza dei Ravennati, 4 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672502 Fax 06 5672503

L'Hotel applica il prezzo minimo stagionale più un ulteriore 8% di sconto.

RIVABELLA HOTELS: HOTEL BELLAVISTA* – HOTEL LA RIVA *****<http://hotelostia.it/>e-mail info@hotelostia.it

Piazzale Magellano, 16 e 22 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622231 Fax 06 5621667

| Prezzi per camera (pernotto e colazione) | Bassa Stagione (01/11/17 – 28/02/18) | Alta Stagione (01/03/18 – 31/10/18) |
|---|---|--|
| Camera singola | € 45,00 | € 60,00 |
| Camera doppia | € 60,00 | € 80,00 |
| Camera tripla | € 80,00 | € 95,00 |
| Tassa di soggiorno: | € 4,00 per persona per notte | |

HOTEL SIRENETTA<http://www.hotelsirenetta.com/>e-mail info@hotelsirenettaostia.com

Lungomare Paolo Toscanelli, 46 - 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622310 / 720 Fax 06 56304572

Prezzi per camera**(pernotto e colazione)**

| | |
|---------------------|------------------------------|
| Camera singola | € 50,00 |
| Camera doppia | € 70,00 |
| Camera tripla | € 80,00 |
| Tassa di soggiorno: | € 4,00 per persona per notte |

LITUS ROMA HOSTELwww.litusroma.come-mail: info@litusroma.com

Lungomare P. Toscanelli 186 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5697275 Fax 06 5691788

L'Hotel applica il 10% di riduzione sulle tariffe pubblicate.

HOTEL LA SCALETTAwww.lascaletta.ite-mail info@lascaletta.it

Lungomare Paolo Toscanelli, 130 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672522 Fax 06 5672607

L'Hotel applica il 12% di riduzione sulle tariffe "Standard Rate" reperibili sul proprio sito ed esclusivamente per prenotazioni dirette.