

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



CIRCULAR Nº 0156/2024	Lisboa, 27 de novembro de 2024
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica Aeróbica Programa Técnico de Benjamins e Infantis - AeroKIDS	

Exmos. Senhores,

No âmbito do desenvolvimento da prática desportiva, foi criado para o ciclo 2024-2028 o programa técnico para benjamins e infantis, AeroKIDS.

O programa AeroKIDS foi concebido para ajudar os mais pequenos a dar os primeiros passos na Ginástica Aeróbica.

Todos os ginastas que participarem em encontros de AeroKIDS devem estar filiados na disciplina de Aeróbica pela FGP, bem como os respetivos treinadores.

O objetivo será orientar os treinadores sobre como iniciar a disciplina de Ginástica Aeróbica. Foram criadas oito coreografias gímnicas com diferentes níveis de dificuldade (do nível mais fácil ao mais difícil). Estes esquemas contam com uma explicação detalhada de cada exercício/formação. Assim, qualquer treinador poderá assistir a estes vídeos, mostrar aos seus pequenos ginastas e começar os treinos!

Todo o programa encontra-se na pasta partilhada: [AeroKIDS 2024](#)

Alguma questão adicional contactar: bruna.coelho@ginastica.org

Com os melhores cumprimentos e votos de bom trabalho,

A Diretora Executiva

(Teresa Loureiro)

