

WEBINAR ONLINE

# OVER 65: QUANTO È TROPPO?



SPEAKER  
**GIAN MARIO MIGLIACCIO**  
DOTTORE DI RICERCA,  
DIVULGATORE SCIENTIFICO



LA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT  
DELLA SARDEGNA, PRESENTA:

**ATTIVITA' FISICA PER OVER 65.  
QUANTO È GIUSTO, QUANTO È TROPPO?  
CON IL CASO STUDIO DI  
«A CHENT'ANNOS IN SALUDE»**

Webinar in diretta streaming, iscrizione gratuita  
ma obbligatoria. Numero limitato di posti



## COSA TROVERAI:

- *Basi scientifiche dell'allenamento per Over65*
- *L'allenamento per l'invecchiamento*
- *Progressione del carico*
- *Le intensità e gli effetti*
- *Domande e risposte*

**VENERDÌ 22 MAGGIO 2020  
ORE 17.00 - 18.30**

*Rivolto ai tecnici sportivi delle ASD e  
SSD del settore Fitness*

**QUANDO?**