

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?