

## SEMINARIO

### Potenziamento generale nell'età adulta

**Contenuto:** il potenziamento generale possiede diverse finalità: nel mantenimento e ricerca del benessere fisico generale, nella ricerca della migliore prestazione in funzione dell'età, nel mantenimento dei giusti equilibri tra masse muscolari oltreché nella prevenzione degli infortuni.

**Sabato 27 novembre 2021**

Impianto Tor di Quinto Sapienza Sport – ROMA

Relatori:

**Alessio Donnini**

#### Programma del seminario

Ore 14,00 accoglienza, distribuzione materiale

Ore 14,30 inizio lavori

Ore 16,30 - 16,45 pausa caffè

Ore 16,45 ripresa lavori

Ore 18,30 discussione finale e prospettive di nuovi incontri.

Ore 19,00 Conclusione e saluti

- 
- Il seminario è organizzato dal **CP FIDAL Roma**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
  - Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le ore 12,00 di mercoledì 24 novembre 2021 al seguente indirizzo e-mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it).
  - Il costo del seminario è di € 30,00 che potranno essere saldati al momento dell'iscrizione.  
*La partecipazione ad almeno tre dei sei seminari consentirà di avere una riduzione del costo dei successivi seminari.*