



TECNICHE DI CADUTE E CORSO DI JUDO

Riservato agli anziani, per migliorare la salute fisica, mentale e la qualità della vita.

CHI

Uomini e donne tra 60 e 75 anni. (Ai partecipanti saranno fornite informazioni sulle prestazioni comparate per età e genere). **Corso a numero chiuso:** si terrà conto dell'ordine d'iscrizione.



DOVE E QUANDO

Quattro mesi, **due lezioni a settimana**, presso il Centro Don Orione (Via della Camilluccia 120, Roma).



QUANTO

Il corso è gratuito.

N.B. I partecipanti non devono svolgere altre attività sportive strutturate.

I partecipanti avranno un check up sullo stato generale di salute mediante questionari e test di efficienza fisica.

Per le **iscrizioni** rivolgersi alla Segreteria Organizzativa Fondazione Beato Federico Ozanam
Via della Pigna 13/A - Tel. **06 64012718**
Alla c.a. della Sig.ra Angela Mattone e della Dott.ssa Valeria Ricca
da martedì a venerdì ore 9-13