



TECNICHE DI CADUTE E CORSO DI JUDO

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

CHI

Maschi e femmine 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 Cammilluccia 120, Roma).



QUANTO

Il corso è gratuito.

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

I partecipanti verranno valutati presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico", attraverso questionari sulla salute fisica e mentale, qualità della vita e paura di cadere, test di efficienza fisica, mobilità articolare, forza, coordinazione, equilibrio, test motori di camminata.

Per le **iscrizioni** rivolgersi a Valeria Ricca o Angela Mattone
Tel. 0664012718 - mart-ven, ore 09-13 - Via della Pigna 13/A

Prof.ssa Laura Capranica - Resp. progetto di ricerca
Tel. 06 367 33 207
email: laura.capranica@uniroma4.it

Dr. Simone Ciaccioni
Tel. 392 48 00 434
email: s.ciaccioni@studenti.uniroma4.it