



FEDERAZIONE ADA NAZIONALE ODV

Via Po 162 • 00198 Roma
Tel. 06 48907327
segreteria@adanazionale.it
www.adanazionale.it
CF 03958751004




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INCONTRO DI FORMAZIONE

Progetto SActAge - Sport per l'invecchiamento attivo

Ore 11.00 del 19/10/2022 - Via Po, 162 Roma (RM)

- 
- A close-up portrait of a man with a full, dark beard and mustache, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark blue t-shirt. The background is softly blurred, showing what appears to be a gym or training facility with wooden beams and equipment.
-
- Gianluigi de Martino
 - Dottore in Scienze Motorie
 - Preparatore Atletico
 - Allenatore F.I.G.C. Uefa B
 - Istruttore qualificato F.I.P.E.

**OGGI VI
RACCONTO
UNA STORIA..**



OLTRE 5000 PERSONE FORMATE

2016



**LA NOSTRA PRIMA
CAMMINATA NEL PARCO..**

LA NOSTRA SECONDA CAMMINATA NEL PARCO..



INNESCO
DELL'EFFETTO TSUNAMI..

2018



**OLTRE
150 PERSONE
ISCRITTE
E PARTECIPANTI**

PERCHE' FARE GINNASTICA NELLA SECONDA E TERZA ETA'..





MIGLIORAMENTI FISIOLÓGICI

- migliora la micro circolazione e il sistema linfatico
- migliora la respirazione e l'ossigenazione dei tessuti
- stimola la produzione di endorfine
- stimola le difese immunitarie
- favorisce la circolazione, anche quella periferica

MIGLIORAMENTI FISICI

- mobilita le articolazioni
- migliora equilibrio – postura – riflessi
- aumenta la massa magra
- tonifica muscoli e tessuti
- potenzia i muscoli contrastando la debolezza



MIGLIORAMENTI PSICOLOGICI

- è rilassante e calmante
- aumenta l'appetito
- migliora l'autonomia, l'autostima e la voglia di vivere




—

ATTIVITA' PREVENTIVA

STRUMENTO
INDIRETTO
DI SOSTENIBILITA'
ECONOMICA







GRAZIE PER
LA VOSTRA
ATTENZIONE!



ED ORA DIVERTIAMOCI!