



GIUGNO

5

Didascalìa

A partire dal 5 Giugno

L'ASD Libertas Lamezia, assegnataria del progetto Fidal "RUNCard Silver, Senior in Movimento", organizza corsi di sport gratuiti rivolti alla categoria **over 65** (maschile e femminile), per favorire l'avvicinamento all'attività sportiva ed uno stile di vita sano e di invecchiamento attivo.

Il percorso proposto dalla Libertas Lamezia parte da una **attività motoria di base** sviluppata in forma dolce passando poi alle esercitazioni basate sulla **camminata** per giungere poi al gesto più articolato della **corsa** laddove questa sia sostenibile dal soggetto coinvolto.

Il corso è della **durata di 6 mesi** (Giugno - Dicembre) e si svolgerà 2 volte a settimana (1 ora) presso sede e giorni da contattare con i partecipanti.

Le attività previste



ESERCIZI

CAMMINATA

CORSA



Informazioni



- **Gregorio Sesto:** Istruttore Fidal I livello Cellulare 3391888980
- **Saveria Sesto: Tecnico:** Tecnico Fidal II livello Cellulare 3332926920
- **Alessandra de Robertis:** Istruttore Tecnico Fidal I livello Cellulare 3429249217