

## **ALLENAMENTO NELL'ETA' MATURA**

Questo Corso di specializzazione è finalizzato ad approfondire le caratteristiche di ex atleti e amatori di età adulta che vogliono praticare attività fisica adattata attraverso gli Sport di Combattimento. Verranno inoltre approfonditi, sul piano delle qualità fisiche, i margini potenziali di progresso e i punti critici negli ex atleti e amatori. Saranno presentati gli adattamenti e le esperienze delle realtà Fijlkam e del progetto “cinture d'argento”. I temi verranno approfonditi anche sul piano dell'allenamento, in base alle caratteristiche fisiche dell'età, con una programmazione che, partendo dalla prevenzione, ne permetta il miglioramento.

### **DESTINATARI**

Il Corso è rivolto a tutti i Tesserati Fijlkam, regolarmente iscritti all'Albo della Scuola Nazionale e tesserati per l'anno in corso.

### **LUOGO - DATA DI SVOLGIMENTO**

Le lezioni online (n. 12 ore) si svolgeranno su piattaforma Zoom.

Al termine del periodo di iscrizione, tutti i partecipanti riceveranno una e-mail con le informazioni per effettuare il collegamento per le lezioni online.

- 22 settembre 2026 (6 ore lezione online – 14.00/20.00)
- 24 settembre 2026 (6 ore lezione online – 14.00/20.00)

Il programma dettagliato, con l'indicazione dei Docenti, sarà disponibile successivamente nella sezione “Documenti Corso” della stringa di riferimento, cliccando sul tasto “Gestione Corsi” dell'Area Riservata Personale.

### **CREDITI FORMATIVI**

Il Corso rilascerà n. 6 crediti formativi.

### **MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO**

La quota di iscrizione è fissata in euro 150.

Scadenza iscrizioni: 20 settembre 2026.

L'iscrizione ed il pagamento devono essere effettuati online tramite l'area riservata personale, sezione “GESTIONE CORSI”.

Nei giorni successivi alla conclusione del Corso verrà rilasciato l'attestato di partecipazione, scaricabile all'interno della propria area riservata – tasto “persone” / “documenti”.

### **COORDINATORE DEL CORSO**

**Prof. Renato Manno**

Coordiatore del Comitato Tecnico Scientifico Scuola Nazionale Fijlkam.

### **PER INFORMAZIONI**

E-mail: [formazione@fijlkam.it](mailto:formazione@fijlkam.it)

Tel.: 06/56434501 - 502 - 530 - 614