

A.S.D. Lifegym

In collaborazione con

Studio Nutrimed

Hanno organizzato una serie di incontri allo scopo di informare e sensibilizzare sulla componente motivazionale in ambito sportivo.

Quando un corretto equilibrio psicofisico é importante per lo sviluppo della persona oltre che dell'atleta.

Un ciclo di tre eventi con professioniste del settore che, dopo aver illustrato i temi in agenda, saranno disponibili ad un confronto ed a rispondere alle domande dei partecipanti.



Mercoledì 20 Marzo h 20:30

Dott.ssa Francesca Franchi

Psicologia nello sport, gestione dell'ansia, autostima, performance, life skills



Mercoledì 3 Aprile h 20:30

Dott.ssa Elisa folliero

La ginnastica artistica e i disturbi alimentari



Mercoledì 17 Aprile h 20:30

Dott.ssa Ester Alasia

Disturbi dell'alimentazione, prevenzione e promozione del benessere psicologico



Gli incontri si terranno presso la palestra Lifegym via Dante Alighieri 5, Spino d'Adda

Ingresso GRATUITO, gradita la prenotazione Tel. 366 6397238



NUTRIMED 

Con il patrocinio del Comune di Spino d'Adda

