

# 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

