



PODISMO • TRAIL • ATLETICA
CORRI CON I MIGLIORI!

Via Corrado da Montemagno, 82 Quarrata (PI)
www.mondocorsa.org mail: mondocorsasue@gmail.com

Venerdì
16.01.2015
Ore 21.30

Convegno "Allenamento ed alimentazione"

Relatori

Dr.ssa Susanna Agnello

Biologa-Dietista Spec. in scienze Della Nutrizione Umana, Master in Nutrizione Sportiva

"Alimentazione e Sport: Miti ed Evidenze"

Andrea Innocenti

Osteopata e fisioterapista (Centro Fisioterapico Hibisco)

"Lo Stretching Dinamico"

Fabrizio Migliori/Alberto Biscardi

Personal Trainer e Tecnici Atletica Leggera Fidal - Obiettivo Running

"Pianificazione di un piano di allenamento!"

"L'importanza della tecnica di corsa"



In collaborazione con



Convegno presso Circolo Mcl Ariston Piazza Gramsci Casalguidi Pistoia

Per info: Mondo Corsa Via Corrado da Montemagno 82 (Pt) Tel: 0573774636 - 3397313468