



CORSO DI FORMAZIONE

2^a edizione

TANTI ATLETI, UNA SOLA SQUADRA

Lo Sport parte dalla TESTA,
attraversa il CUORE e termina nel CORPO

22 OTTOBRE ore 10.00

PER ARRIVARE IN TESTA...ALLENALA!

GLI ASPETTI MENTALI E LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

26 NOVEMBRE ore 10.00

PER VINCERE, METTICI IL CUORE

TRA SALUTE, GRINTA E RESILIENZA: LA RICETTA
PER NON MOLLARE E SCONFIGGERE IL DROP OUT

18 FEBBRAIO ore 10.00

DAI CORPO ALLE TUE PRESTAZIONI

NUTRIZIONE, CURA DEL FISICO E PREVENZIONE INFORTUNI

Gli incontri si terranno sia online sia in presenza presso
l'Auditorium Egidio Ghezzi - Provincia di Monza e della Brianza,
Via Grigna, 13 Monza

Info: monza@coni.it

Con il patrocinio



Con il contributo



Agenzia Allianz Garbagnate Milanese
Cl. Trovati e Sestini - Sesto San Giovanni