

**SAVE THE DATE: IL BENESSERE SPORTIVO,  
INCONTRO CON ATLETI E FAMIGLIE -  
VENERDI' 25 NOVEMBRE ORE 20.15**

## **IL BENESSERE SPORTIVO** **venerdì 25 novembre ore 20.15**



**ALIMENTAZIONE**



**ALLENAMENTO**



**CONNESSIONE MENTALE**

**Siamo lieti di invitarVi  
all'incontro che si terrà  
venerdì 25 novembre p.v. alle ore  
20.15**



# SAVE THE DATE



*Siamo lieti di invitarVi all'incontro che si terrà  
venerdì 25 novembre alle ore 20.15*

*nel quale interverranno  
la Preparatrice atletica Manuela Berti  
e il Maestro Alberto Bernacchi,*

*per coinvolgere i ragazzi e le famiglie sul tema*

**"Il benessere sportivo"**  
*strumenti utili per una sana alimentazione  
e per un buon approccio agli allenamenti e alle gare.*

*Il termine della serata è previsto per le ore 21.30 circa.*

*Per partecipare è richiesta l'adesione  
da comunicare in segreteria entro il 23 novembre.*

*Vi aspettiamo numerosi*

*L'incontro è riservato ai gruppi agonistica e pre-agonistica*



ALIMENTAZIONE



ALLENAMENTO



CONNESSIONE MENTALE

presso la palestra, nel quale interverranno la Preparatrice  
atletica Manuela Berti e il Maestro Alberto Bernacchi,  
per coinvolgere i ragazzi e le famiglie sul tema

**"Il benessere sportivo"**  
strumenti utili per una sana alimentazione e per un buon approccio  
agli allenamenti e alle gare.

Il termine della serata è previsto per le ore 21.30 circa.

Visto che l'incontro si terrà al termine dell'allenamento, i ragazzi potranno portare da casa un veloce pasto da consumare insieme in palestra.

Per partecipare è richiesta l'adesione da comunicare in segreteria entro il 23 novembre.

Vi aspettiamo numerosi

*L'incontro è riservato agli iscritti ai gruppi agonistica, pre-agonistica e avviamento 10-14 anni.*