



BERGteam

e molto altro :))

PROGRAMMA SABATO 11:

ore 14.00

APERTURA LAVORI

CON NAMED SPORT, SPORTART, NOENE, CEBÉ

ore 15.00

LUCA ALFONSO MARINA

PREPARATORE ATLETICO

FISIOTERAPISTA

FUNCTIONAL TRAINING. IL CORPO È FATTO PER
MUOVERSI NELLO SPAZIO TRIDIMENSIONALE

ore 16.00

LIGANCE: LILIANA GARINO

DOTT.SSA CREATRICE CREME PER IL
BENESSERE DEI PIEDI DEGLI ATLETI

ore 17.00

NAMED SPORT: PAOLO GODINA

UTILIZZO DEGLI INTEGRATORI
NELLA PRATICA SPORTIVA DI ENDURANCE

ore 18.30

HATHA YOGA: VIRGINIA OLIVERI

LEZIONE GRATUITA

ore 19.30

ERNESTO CIRAVEGNA

BARZELLETTI

ore 19.45

APERICENA (10€)

ore 20.00

DEEJAY

MUSICA CANTI E BALLI

PROGRAMMA DOMENICA 12:

ore 9.00

RITROVO

DOMINIO MARE

ore 9:30

CORSA SENTIERI STERRATI BERGTRAIL

PREPARATORE ATLETICO

LUCA ALFONSO

PRE-CORSA TEST + 3-4

POST-CORSA TEST 3-4

DOCCIA + SPA...

ore 14.00

ARNAU TORTEL:

PRESENTAZIONE E APPLICAZIONI

ACTIVE PATCH 4U

ore 17.00

THEDY GRETEL

DOTT.SSA PSICOLOGIA CLINICA

EQUILIBRIO ACIDOBASE E RUOLO DELLA
RESILIENZA, DEL PIACERE NELLA MENTE

