



# 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 É 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

