

IN OCCASIONE DELLA 1° GIORNATA NAZIONALE DELLA SALUTE DELLA DONNA

Seminari SPORT È DONNA

**Gli effetti benefici del movimento e di una sana alimentazione
Incontri – dibattito riservati ad un pubblico femminile**

**Venerdì 29 Aprile e Venerdì 6 Maggio 2016, alle ore 20.45
Aula Magna Istituto Comprensivo 1 Morbegno – Via Ambrosetti**

In collaborazione con:



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Montagna



FINALITÀ

Il CONI Point di Sondrio in collaborazione con la Scuola Regionale dello Sport ed il supporto dell'ATS della Montagna presenta questa iniziativa indirizzata al mondo dello sport femminile. *"Tutte sappiamo quanto sia importante praticare attività fisica, avere corretti stili di vita e sapersi alimentare in modo equilibrato per costruire il nostro benessere globale, eppure le difficoltà che incontriamo a cominciare, mantenere e continuare una sana attività motoria risultano a volte insormontabili! Perché? Come affrontare e superare gli ostacoli veri e presunti?"* Questi i temi delle conferenze proposte nelle quali si cercherà di capire le molteplici esigenze e si proporranno utili suggerimenti.

DESTINATARI

Donne e ragazze che praticano attività di movimento, in palestra, nei gruppi di cammino con l'ATS della Montagna o gli Enti locali, istruttrici delle FSN o di corsi di ginnastica generale dei Comuni, insegnanti Isef o laureate in Scienze Motorie.

ISCRIZIONI

Per iscriversi è necessario inviare una mail all'indirizzo del CONI Point di Sondrio sondrio@coni.it, specificando: **Nome e Cognome, età, indirizzo e-mail e contatto telefonico**. La partecipazione ai seminari è gratuita.

LUOGO

Aula Magna Istituto Comprensivo 1 Morbegno – Via Ambrosetti
Per informazioni CONI Point di Sondrio – sondrio@coni.it tel. 0342.213568

PROGRAMMA

VENERDÌ 29 APRILE

DONNE: ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA

DOTT. SSA LORELLA CECCONAMI

Direttore Sanitario dell'ATS della Montagna

VENERDÌ 6 MAGGIO

DONNE MOVIMENTO TEMPO: LA FORZA DEL PASSO DOPO PASSO

DOTT. SSA. LONDONI MARIELLA

Docente Coni Scuola Regionale dello Sport e Pedagogista