



ATLETICA ALTO LARIO A.S.D

con la collaborazione del Comitato Fidal CO-LC
ed il patrocinio del Comitato FIDAL Regione Lombardia

Sabato 03 novembre 2018
C/o Centro Polifunzionale Via Parco Scalini
DONGO

organizza una serata sul tema

IL MEZZOFONDO E LA CORSA IN MONTAGNA

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO E APPLICAZIONE

Prof. Fabrizio Anselmo docente di scienze motorie e tecnico Federale

ALIMENTAZIONE E PERFORMANCE

Dott.ssa Milena Colzani (Nutrizionista , diabetologa presso l'ospedale di Saronno
Istruttore Federale Scuola Italiana Nordic Walking)

PRESENTAZIONE TROFEO “ LANFRITTO MAGGIONI ”

11 Novembre 2018

a cura del Presidente FIDAL Comitato Como/Lecco Giampaolo Riva.

Ritrovo ore 20.15 Inizio lavori ore 20.30