



COSTRUIRE IL FUTURO

ALIMENTAZIONE E SPORT PER UNO SVILUPPO EQUILIBRATO

Giovedì 7 agosto 2025 ore 10.30

Roller Village via Ravagli - Santa Maria Nuova (AN)

Area Scienze Motorie e Sportive

OBIETTIVO DEL CORSO

Un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica regolare sono fondamentali per uno sviluppo armonioso e un buono stato di salute. Una dieta sana fornisce l'energia necessaria per praticare sport, mentre l'esercizio fisico contribuisce a un sano sviluppo fisico e mentale.

DESTINATARI

Il corso è rivolto ad allenatori e dirigenti.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 1 incontro in presenza.

PROGRAMMA

Ore 10.15 Accredito

Ore 10.25 Saluti Istituzionali

Ore 10.30 I meccanismi energetici del gesto sportivo

Dott. Danilo Gambarara

Ore 11.30 Il gusto del mangiar sano per crescere al meglio

Dott.ssa Annamaria Rauti

Ore 12.30 Dibattito

Ore 13.00 Termine lavori

RELATORI

Dott. Danilo Gambarara

Scuola di Scienze Motorie Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo". Referente ambito biomedico Scuola Regionale dello Sport Coni Marche.

Dott.ssa Annamaria Rauti

Dietista. Attività di consulenza nutrizionale clinica e preventiva.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Roller Village via Ravagli n. 5 Santa Maria Nuova (AN).

ISCRIZIONI

Libera partecipazione.

QUOTA DI ISCRIZIONE

Iscrizione gratuita.

CONTATTI

Per informazioni contattare la Segreteria della Scuola Regionale dello Sport CONI Marche alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it e/o al numero telefonico 0733 283632.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Roller Village via Ravagli n. 5 Santa Maria Nuova (AN).



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

