



# CORSO DI FORMAZIONE

## 2<sup>a</sup> edizione

# TANTI ATLETI, UNA SOLA SQUADRA

Lo Sport parte dalla TESTA,  
attraversa il CUORE e termina nel CORPO

**22 OTTOBRE ore 10.00**

**PER ARRIVARE IN TESTA...ALLENALA!**

GLI ASPETTI MENTALI E LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

**26 NOVEMBRE ore 10.00**

**PER VINCERE, METTICI IL CUORE**

TRA SALUTE, GRINTA E RESILIENZA: LA RICETTA  
PER NON MOLLARE E SCONFIGGERE IL DROP OUT

**18 FEBBRAIO ore 10.00**

**DAI CORPO ALLE TUE PRESTAZIONI**

NUTRIZIONE, CURA DEL FISICO E PREVENZIONE INFORTUNI

Gli incontri si terranno sia online sia in presenza presso  
l'Auditorium Egidio Ghezzi - Provincia di Monza e della Brianza,  
Via Grigna, 13 Monza

**Info: [monza@coni.it](mailto:monza@coni.it)**

Con il patrocinio



Con il contributo



Agenzia Allianz Garbagnate Milanese  
Ci trovi anche a Senago Desio Mozzate