

LA RESPIRAZIONE NELLO SPORT
Respirare e gestire il proprio corpo nel modo più efficiente ed efficace

Sanremo (IM), 06 novembre 2018

20.30 - 23.00

Sala Incontri Confartigianato di Sanremo, Corso Nazario Sauro n. 36

Programma

Introduzione al seminario

Respirazione: consapevolezza e allenamento

Respirazione: funzionalità e allenamento

Question Time

Relatori

Martina Chalier Dottoressa in Scienze Motorie, Esperta Scuola Regionale dello Sport CONI Liguria

Flavio Fontana Istruttore Apnea Academy; Istruttore, formatore ed esaminatore Apnea Academy - Kad; Istruttore monopinna e attività natatorie FIPSAS; Allenatore apnea sportiva indoor Fipsas, 3° livello SnaQ Coni

Dario Morelli Responsabile Ricerca Scientifica EMSC e Consigliere Regionale CR Lombardia FGI

