

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Esercizio fisico: i tempi della vita”

Redazione · Thursday, March 21st, 2019

Si terrà giovedì **28 marzo** alle 20.45, alla casa famiglia **sede Caritas in via Verdi 4**, l'incontro intitolato **“Esercizio fisico: i tempi della vita”**, condotto dal biologo nutrizionista Andrea Fossati. Nel corso della serata verranno trattati diversi argomenti sul tema, come il diverso tipo di attività fisica in relazione all'età del soggetto interessato, le varie metodologie di allenamento e le diverse tecniche a seconda dei soggetti, e gli effetti dell'allenamento differenziato a seconda della struttura corporea. Una serie di consigli utili non solo per la vita quotidiana, ma anche per arrivare pronti fisicamente per partecipare all'evento sportivo Olona Green Race, che si terrà il 12 maggio prossimo.

This entry was posted on Thursday, March 21st, 2019 at 4:46 pm and is filed under [Eventi](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.