



TERZO INCONTRO
GIOVEDI' 24 Aprile 2025 ore 20.30

TEMA
PREPARAZIONE INVISIBILE E LIFESTYLE

ARGOMENTO
**COME ELEVARE LA QUALITA' DELLA VITA ATTRAVERSO:
POTENZIAMENTO MUSCOLARE-FREQUENZA CARDIACA - RESPIRAZIONE**

PRESSO
PALESTRA (SOTTO LA SALA CONSILIARE)
Centro Civico "I Cento Passi"
Via Bergamina, 9
Casirate d'Adda

Prof. GIAMBATTISTA VENTURATI



Preparatore Atletico nel mondo del calcio professionistico, di CASIRATE D'ADDA, con esperienze in svariati club e in Nazionale. Dal 2020 si dedica alla formazione con la Figc e con la Facoltà di Scienze Motorie