

**LO SCI CLUB ALTA VALTELLINA e l'UNIONE SPORTIVA BORMIESE
ORGANIZZANO
LA SERATA DIVULGATIVA**

Photo: CRISTIAN BORDONI



TEORIA DELL'ALLENAMENTO

**TAVOLA ROTONDA SULLO SCIALPINISMO E SULLO SPORT DI
RESISTENZA IN GENERALE**

**Conoscere il proprio fisico, pianificare l'allenamento, porsi degli
obiettivi, ottenere risultati**

Con la partecipazione del preparatore atletico EROS GRAZIOLI

**BORMIO, venerdì 19 settembre 2014 ore 20,30
presso sala riunioni Bormio Servizi - c/o USB**