

#FIHP BRESCIA



in collaborazione con



organizzato da Commissione Eventi FIHP BRESCIA



roll, body & mind

workshops dedicati a yoga - metodi di concentrazione - nutrizione applicati al pattinaggio artistico su rotelle

Gli incontri, riservati ad atleti FIHP, sono stati ideati per accostare il pattinatore (in particolare dagli 8 a 14 anni) a tematiche di forte importanza, per migliorare la gestione di gare ed allenamento e per divulgare l'importanza di alimentazione, preparazione atletica e mentale al fine di migliorare la prestazione o anche soltanto per affrontare «più serenamente» le sfide che si trovano ad affrontare i nostri atleti.

5 Novembre - ore 15:00



Sabrina Olivieri, istruttrice di ESSE Accademia
L'importanza dell'elasticità nel Pattinaggio,
tecniche yoga utili per la preparazione
Metodi di concentrazione
pre-gara, l'importanza del respiro

ESSE Accademia - Brescia Viale Sant'Eufemia 48/b

12 Novembre - ore 15:00



In collaborazione con Dott. Alessandro Polini
Kinesio taping,
metodi di applicazione e ambiti di utilizzo



Hockey Center Milano www.hockeycenter.it distribuirà alcuni gadget

Sala riunione ACS BRESCIA - Via Zara, 66 - Brescia

19 Novembre - ore 15:00



Dott.ssa Renata Carraro
Alimentazione per atleti in erba:
come nutrirsi
pre-gara e durante la gara

Ospite speciale:

vecchie glorie e nuovi campioni. Esperienze e consigli, il bello del fare sport

ESSE Accademia - Brescia Viale Sant'Eufemia 48/b

E' possibile partecipare gratuitamente, previa iscrizione per posti limitati.

Per iscriversi : pagina facebook www.facebook.com/fihpbrescia oppure infoline-sms-whatsapp 3475983287

E' richiesta la presenza di almeno un genitore per gli atleti dagli 8 ai 14 anni

Convenzione per prodotti ESSE riservata ai partecipanti iscritti