

Corsa e Podismo

Prevenzione, Recupero e Alimentazione



Un'occasione da non perdere per tutti gli amanti della corsa, professionisti ed amatoriali.

Il primo intervento, che vede come relatore il **Dottore in Osteopatia D.O. e Fisioterapia Giuseppe Gagliostro**, tratterà la prevenzione e la gestione degli infortuni.

L'intervento a seguire, che vede come relatrice la **Dottoressa in Nutrizione Francesca Conca**, tratterà l'alimentazione specifica per questa attività, le strategie alimentari adatte ad ogni fase, dall'allenamento al pre gara fino al reintegro per il post gara.

Sala Vallaperti
(Sala civica del
Comune di Melzo)

7 febbraio
dalle 21.00 alle 22.30

Palazzo Trivulzio
Via Dante, 2 Melzo MI



CITTÀ di MELZO
Città metropolitana di Milano

Il Gruppo Podistico Melzo
A.S.D. con il patrocinio e il
sostegno del **Comune di Melzo**

