

Allenamento, alimentazione e motivazione specifici per migliorare la salute e la performance nelle donne

*Seminari online sabato 8, 15 e 22 maggio 2021 dalle 9 alle 12 su Meet
Costo: 50€ per 3 webinar oppure 25€ per un webinar*



Destinatari: docenti di Scienze Motorie delle scuole di qualsiasi ordine e grado, tecnici sportivi di livello regionale e nazionale, laureati e studenti in Scienze Motorie, istruttori sportivi di qualsiasi FSN o EPS.

Riservato ai soci UISP.

Per i tesserati UISP vale come aggiornamento annuale per qualsiasi brevetto. Iscrizioni a formazione@uispmodena.it



sabato 8 maggio 2021
9 -10.30 Donne e pesi in palestra,
come allenarsi correttamente.
Relatrice: Chiara Riccò



sabato 8 maggio 2021
10.45 - 12.30 L'alimentazione, la
gestione del cibo e i problemi
correlati.
Relatrice: Mariella Galantucci



sabato 15 maggio 2021
9 - 12 Pavimento pelvico e
perineo.
Relatrice: Nicoletta Ribaldi



sabato 22 maggio 2021
9 - 10.30 La motivazione nelle
donne atlete.
Relatrice: Valentina Marchesi



sabato 22 maggio 2021
10.45 - 12 Le politiche di genere
Relatrice: Fabia Giordano

Dott.ssa Chiara Riccò: dottoressa in Scienze Motorie,
insegnante pilates e coach CrossFit.

Dott.ssa Mariella Galantucci, PhD: biologa nutrizionista
(Ben-Essere Modena).

Prof.ssa Nicoletta Ribaldi: diplomata Isef, insegnante del
Metodo Feldenkrais ® e Moviment Intelligence (Bones for
Life ® e Chairs ®).

Dott.ssa Valentina Marchesi: psicologa scolastica
specializzata in psicologia sportiva (Ethica Project
Modena).

Moderatrice Dott.ssa Fabia Giordano: dottoressa in
Scienze Motorie, dirigente e responsabile del settore
benessere UISP Modena.