

# A TU PER TU CON LA SALUTE

*"Un percorso per imparare a stare bene"*



## CONSIGLI UTILI PER CONDURRE UNO STILE DI VITA SANO

**17 ottobre 2025 - ore 15**

Ingresso libero

Prenotazione obbligatoria sul sito [www.anteaslecco.it](http://www.anteaslecco.it)  
fino ad esaurimento dei posti disponibili

### Luogo

ATS Brianza

Sede di Lecco

Sala conferenze

Corso Carlo Alberto, 120

(Parcheggio Le Piazze 3° piano)

### Relatori

Marika De Nisco

Angela Gandolfi

Struttura Promozione e  
Governance delle Attività  
Fisiche e Sportive  
di ATS Brianza

### Temi

I benefici dell'attività fisica

Tipologie di attività  
in base al target di età

Piramide dell'attività fisica  
e consigli utili