

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
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