



AVIS
MONTE SAN VITO

 **MOVEBO**
MUOVERSI BENE PER MUOVERSI A LUNGO



CONFERENZA

MUOVERSI BENE PER MUOVERSI A LUNGO

Guardare all'esercizio fisico con un filtro qualitativo: per lo sport, il fitness ed il benessere dell'individuo

GIOVEDÌ 19 APRILE - ore 21.15
Centro Carlo Urbani
Monte San Vito

L'incontro, rivolto ad Atleti Agonisti e non, Appassionati, Professionisti ed Operatori del mondo dello Sport, dell'Attività Motoria e del Fitness, ha l'obiettivo di **sensibilizzare i partecipanti verso una 'prospettiva' diversa con cui guardare all'allenamento, spostando il focus dal 'quanto' al 'come', dalla 'prestazione' alla 'funzione', definendo le basi per uno sviluppo fisico-atletico sostenibile.**

Partendo dall'analisi delle criticità del modello Motorio attuale, fortemente sbilanciato verso parametri di tipo quantitativo (intensità, volume, carichi di allenamento, frequenza degli stimoli, ...), verranno definite le strategie operative per un cambio di paradigma che integri alle variabili quantitative quelle qualitative, mettendo il soggetto allenato in condizione di investire nella propria **'Longevità Motoria'**.

PRESENTAZIONE ED INTRODUZIONE

DANIELA PIAGGESI - Presidente AVIS Monte San Vito

PIERPAOLO RENGUCCI - Responsabile Tecnico SSD Borghetto

INTERVENTO

Alle 'radici' del Movimento Umano

Integrare qualità e quantità: imparare a muoversi bene per muoversi a lungo

Dott. STEFANO SPACCAPANICO PROIETTI - Scienze motorie e sportive_Università degli studi di Perugia

MODERATORE DELLA SERATA

MARCO BERZANO