

L'alimentazione degli sportivi giovani e adulti

> Cosa cucinare

> Cosa comprare

*Consigli pratici
per i cuochi di casa*

E inoltre: il giusto uso degli integratori

Mercoledì 14 dicembre ore 20.30

Sala Centro Diurno

via Raffaello Sanzio 16

San Giuseppe di Cassola

(entrata parcheggio di fronte ufficio postale)

relatore SIRO PILLAN
biologo nutrizionista

allenatore della Federazione Italiana di Atletica Leggera
istruttore Nazionale di. Sci Fondo Escursionismo
e Neve e Valanghe del Club Alpino Italiano

ingresso libero

si ringrazia l'Amministrazione Comunale per la collaborazione

