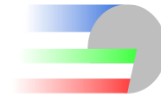




u.s. Vicarella
1919



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Comitato Provinciale Livorno

organizza per

Venerdì 12 e 19 Aprile alle ore 21

presso la **Sala delle Colonne** di Vicarella

due serate sul tema :

TENERSI IN FORMA CON LA BICI

- 1^a serata: Relatore Dott. Edoardo Cantilena
Coordinatore dei Medici Strada e Pista della F.C.I.
 - ✓ Attività sportiva aerobica e fisiologia umana.
 - ✓ Il ciclismo come base per il benessere psico-fisico
 - ✓ I vari “pedalatori”: dai giovanissimi agli anziani
- 2^a serata: Relatore Dott. Enrico Vignali Chinesiologo,
Posturologo, Tecnico sportivo
 - ✓ Le basi dell’allenamento: carichi e progressività
 - ✓ L’importanza di una corretta alimentazione
 - ✓ Postura sulla bici e controindicazioni

.... e molto altro.....

TUTTA LA CIDADINANZA E’ INVITATA