

Prevention **SPORT** *injuries*

Prevenzione degli infortuni sportivi
1° EDIZIONE

Adatto a tutte le età.

*Un percorso pratico-didattico di 4
serate per chi ama lo sport in
sicurezza*



Dettagli corso

Partecipanti:

corso su prenotazione max. 15

Consigli:

vestiti e scarpe comode

Dove:

APSP Santa Maria Cles Sala
animazione (palazzina servizi)

Costo:

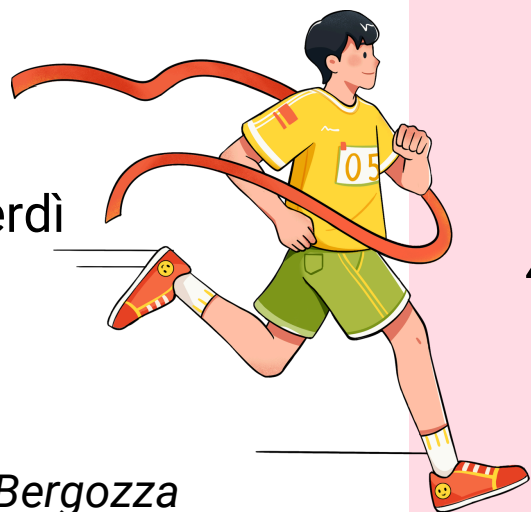
iscrizione alle 4 serate 40 euro
prenotazione obbligatoria

Contatti

MAIL fsk@apspcles.it

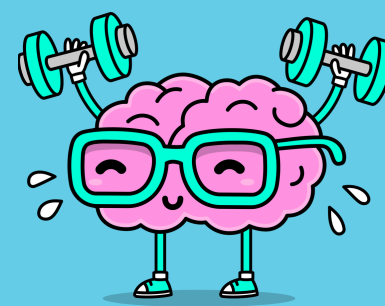
TEL 0463 60 1328

Chiamare dal lunedì al venerdì
DALLE 8.00 ALLE 12.00



Svolto dalla dott.ssa Erica Bergozza
fisioterapista specializzata in
disordini muscolo-scheletrici

PROGRAMMA SERATE



1° serata: LE BASI

16/06/26 19:30

30 minuti presentazione del corso
30 minuti workshop pratico

2° serata GESTIONE INFORTUNI

23/06/26 19:30

20 min infortuni comuni e come gestirli
40 minuti riscaldamento e defaticamento

3° serata BRACCIA e SCHIENA

30/06/26 19:30

20 min lezione infortuni specifici
40 min Lezione pratica mobilità e rinforzo

4° serata GAMBE e RIFLESSIONE

07/07/26 19:30

20 min lezione infortuni specifici
40 min Lezione pratica mobilità e rinforzo
Momento finale di riflessione e feedback