



Con il Patrocinio di:



COMUNE
DI CINGOLI



Federazione
Ciclistica
Italiana



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI CAMERINO
Corso di Laurea in Scienze e Tecnologie
del Fitness e dei Prodotti della Salute

G.S. AVIS BIKE CLUB CINGOLI
ORGANIZZA

ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE DEL CICLISTA AMATORIALE

VENERDÌ **27**
FEBBRAIO 2015

ore 21.00

CINGOLI

Sala "G.VERDI"

PALAZZO MUNICIPALE



PROGRAMMA

- ore 21,15 Apertura del Convegno
- ore 21,30 Saluto della presidenza del G.S. Avis Bike Club Cingoli
Presentazione "9 Fossi 2015"
Saluto del Sindaco
Dr. Filippo Saltamartini
Saluto dello Assessore allo Sport
Michele Vittori
Intervento del presidente della FCI Marche
Lino Secchi
- ore 21,45 Introduzione alle tematiche della serata
Dott. Marco Torresi
Dottore in Scienze Motorie
Titolare del Centro CHIPOS Chinesiologia & Postura di Jesi



Parte Prima:

Dott. Marco Torresi

**L'allenamento del ciclista amatoriale:
Benessere e performance possono coincidere?
I pilastri per un corretto allenamento**

Parte seconda:

Dott. Styven Tamburo

Dottore in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute
Dottore in Biological Sciences, Nutrition and Functional Foods

**L'alimentazione del ciclista amatoriale:
prima il benessere poi la prestazione**

- **Composizione corporea e bilancio idrico**
- **Dall'alimentazione all'integrazione**

- ore 23,00 Interventi e domande del pubblico
Degustazione Prodotti FIBERPASTA