



Monza – “Attività motoria e benessere psico fisico”

gennaio 30 @ 19:00 - 21:30



In programma giovedì 30 gennaio dalle ore 19.00 alle ore 21.30 all'auditorium CAM di Viale Elvezia a Monza, il convegno sul tema **“Attività motoria e benessere psicofisico”**.

L'attività fisica è un elemento chiave per uno stile di vita salutare e, se svolta regolarmente, non solo “aggiunge anni alla nostra vita” ma anche “vita ai nostri anni”.

Da sempre le è stato attribuito uno spazio importante nella quotidianità del singolo e della collettività

Relatori:

- **Maurizio Alieri**, Fisioterapia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.
- **Valeria Campanella**, Specialista in Reumatologia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.
- **Ferruccio Cavanna**, Responsabile Scientifico, Ricerca e Sviluppo, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.
- **Franco Combi**, Dirigente area medica FC Internazionale – Milano
- **Felicianonio Di Domenica**, Specialista in Ortopedia, Traumatologia, Fisiatria, Responsabile Sanitario di Fisioterapia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.
- **Andrea Molteni**, Fisioterapia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.
- **Matteo Speziali**, Direttore del quotidiano online MBNews
- **Andrea Villa**, Atleta professionista
- **Roberto Volpi**, Fisioterapia, CAM Centro Analisi Monza S.p.A.

Programma:

Moderatori: F. Combi, F. Di Domenica

- Movimento e rigidità articolare - F. Di Domenica – R. Volpi
- Fasi della patologia degenerativa e movimento - V. Campanella
- L'attività sportiva può essere dannosa? - F. Combi
- Dieta e Fitness - F. Cavanna – A. Molteni
- Programmi di riequilibrio e benessere muscolo-scheletrico - M. Alieri – A. Molteni
- Attività estrema: l'Adventure Race - M. Speziali – A. Villa

Seguirà rinfresco

La partecipazione all'evento è gratuita, ma è obbligatorio confermare la propria presenza alla Segreteria Organizzativa. Sig.ra Sara Casati tel. 039 2397.450, e-mail: segreteriaorganizzativa@cam-monza.com