

ACCETTI LA SFIDA DI MEME TO MOVE?

MEME
TO
MOVE



days challenge

Una sfida di 40 giorni per adottare uno stile di vita sano e attivo,
*con il supporto di professionisti che vi daranno consigli
su sana alimentazione e corretta preparazione sportiva.
L'obiettivo? Arrivare pronti al torneo di beach volley
del 15 - 16 novembre 2018 e conoscere meglio voi stessi!
Il progetto fa parte della Biennale TCS ed è dedicato a voi giovani
delle classi 3^a, 4^a e 5^a delle scuole superiori di secondo grado
della Regione Piemonte.
Solo se avete compiuto 16 anni di età al momento dell'iscrizione.*

Scopri i prossimi passi!!!

25 SETTEMBRE 2018: termine per iscriverti con i tuoi compagni!

8 OTTOBRE 2018: conferenza stampa di lancio ed esami gratuiti
per i partecipanti;

40 GIORNI: preparazione atletica e alimentare;

15 - 16 NOVEMBRE 2018: torneo di beach volley presso i campi del CUS Torino;

Nei giorni a seguire controlli gratuiti ai partecipanti per confrontarli
con i risultati iniziali.

Info: <https://www.tcsbiennale.it/evento/meme-to-move-torneo-di-beach-volley/>

Un progetto



In collaborazione con



TCS
BIENNALE DELLA SALUTE E DELLO SPORT

TAKE CARE
& SPORT