

LO SPORT: UN SALTO DI QUALITÀ PER LA VITA



Lo sport non è solo competizione e prestazione, ma anche un potente strumento di benessere fisico e mentale. Fare un salto di qualità nella propria attività sportiva non significa soltanto migliorare le performance, ma anche adottare un approccio più consapevole alla propria salute. Spesso, il vero progresso non si misura nei risultati agonistici, ma nella capacità di ascoltare il proprio corpo, prevenire infortuni e rendere lo sport un alleato per la vita.

Video realizzato da Frachey Elena, Gonella Ginevra, Lauria Allegra, Rainetti Vittoria, Salomone Aurora e Vallerio Daria, Guido Irene.