



mammatleta

Tutte le sfumature dallo sport alla maternità

#Mammatleta@Milano

Programma evento - Sabato 13 aprile 2019 McFIT - Viale Fulvio Testi, 29 – Milano

- Ore 9.00 - Registrazione dei partecipanti
- Ore 9.30 - **DIGITAL HALL** - Introduzione e apertura evento a cura di Elisa Di Francisca assieme ad Alessia Tarquinio che saluterà tutte le partecipanti e racconterà la sua avventura di #MammAtleta, dal blog alla community, passando attraverso la sua vita da mamma e di sportiva
- Ore 10.00/11.00 - **SPORT HALL** – Attività risveglio muscolare: Yoga e Pilates by trainer McFIT – Elisa Di Francisca parteciperà alle attività insieme alle persone in sala
- Ore 11.00/11.15 - **DIGITAL HALL** - Coffee Break
- Ore 11.15/12:15 - **DIGITAL HALL** - Tavola rotonda sulle mamme e la tecnologia: **“Digital detox e regole per l'utilizzo consapevole della rete per genitori e figli”** Interverranno **Elisa Di Francisca**, **Alessia Tarquinio** (Giornalista Sportiva Sky Sport), **Valentina Bianchetti** (blogger Mamme a Milano), **Agnese Cattoretti** (Consulente certificata Fiori di Bach Originali) e **Rita Girotti** (Responsabile Comunicazione di WeWorld Onlus). Modera gli interventi **Alessandra Orteni** (Giornalista sportiva e digital advisor DMTC Sport)
- Ore 12:15/13:00 - **DIGITAL HALL** - Counseling e bilancio delle competenze: incontro dedicato alle donne/mamme che vogliono tornare a lavorare - La costruzione del nuovo curriculum e l'orientamento a cura di **Maryrosa Messina** (Formatore e consulente organizzativo e relazionale)
- Ore 13:00/14:00 - **FOOD HALL** - Fit Food Experience a cura della food blogger Valeria Airoidi (www.Fitfood.it) che, in collaborazione con Feat Food e Parmigiano Reggiano, realizzerà delle ricette FIT studiate per le mamme che vogliono tornare in forma senza rinunciare al gusto di alimenti semplici e sani
- Ore 14:00 15:30 - **KIDS HALL** - Laboratori di scrittura creativa e scrittura digitale creativa riservato a bambini e ragazzi dai 6 ai 12 anni organizzato da **Sportdigitale KIDS** - La passione sportiva raccontata dai bambini attraverso strumenti tradizionali e digitali
- Ore 14:00/15:00 - **SPORT HALL** - Crossfit in the Cage - (gruppi da 10 partecipanti)
- Ore 14:00/15:00 - **SPORT HALL** - Sala Spinning Virtuale (gruppi da 10 partecipanti)
- Ore 15:30 - I saluti di Elisa alle partecipanti

Un evento ideato da:



Top Sponsor



Official Partner



Official Supplier



Official Water



Media Partner



Charity Partner

