



## ViverbeneCardio

AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA, DIABETOLOGICA E DISMETABOLICA



# Serata informativa

## "Sport in salute...praticarlo con il cuore"

evento aperto a tutti

viverbene.swiss  
nordic sports

La pratica dell'attività fisica, in particolare cardiorespiratoria, è fortemente raccomandata dalle evidenze mediche per sviluppare una corretta prevenzione; la serata organizzata da Viverbene vuole presentare alcune valutazioni diagnostiche di prevenzione primaria che si realizzano nell'ambito dell'ambulatorio di cardiologia e di fisiologia dello sport di ViverbeneCardio, **indicate per chiunque voglia conoscere il proprio stato di salute e di forma**, per poi disciplinare al meglio i propri allenamenti.

### Contenuti della serata:

- la prevenzione cardiovascolare
- la valutazione con il test cardiopolmonare
- l'analisi della composizione corporea

**Relatore:** Antonello Molteni Ph. D Fisiologo Sportivo e Clinico  
( già Responsabile del Servizio di Cardiologia preventiva e riabilitativa presso CCT )

La serata si concluderà con un "rinfresco offerto" inoltre, a tutti i partecipanti sarà data la possibilità di beneficiare di uno sconto del 30 % se prenoteranno un appuntamento entro la settimana successiva alla serata...**approfittate dell'occasione !**

Quando	Mercoledì sera 24 maggio 2023	Partecipanti	minimo 5 - max. 15 persone
Orario	dalle 18.15 alle 19.15	Iscrizioni entro	21 maggio 2023
Dove	Viverbene centro della salute Via Sonvico 8 - Canobbio ( Zona Resega - entrata B )	Iscrizioni e info	on line sul sito viverbene.swiss o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
Parcheggi	disponibili sul retro dello stabile	Costo	gratuito
		Rinfresco	offerto