



## 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	<b>Mercoledì sera 15 novembre 2023</b>	Partecipanti	<b>minimo 5 - max. 15 persone</b>
Orario	<b>dalle 18.15 alle 19.15</b>	Iscrizioni entro	<b>12 novembre 2023</b>
Dove	<b>Viverbene centro della salute</b> <b>Via Sonvico 8 - Canobbio</b> <b>( Zona Resega - entrata B )</b>	Iscrizioni e info	<b>on line sul sito viverbene.swiss</b> <b>o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17</b>
Parcheeggi	<b>disponibili sul retro dello stabile</b>	Costo	<b>gratuito</b>
		Rinfresco	<b>offerto</b>