



## ViverbeneCardio

AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA, DIABETOLOGICA E DISMETABOLICA



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



evento aperto a tutti

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".

Quando	<b>Mercoledì sera 9 ottobre 2024</b>	Partecipanti	<b>minimo 5 - max. 15 persone</b>
Orario	<b>dalle 18.15 alle 19.15</b>	Iscrizioni entro	<b>6 ottobre 2024</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 <a href="http://viverbene.swiss">viverbene.swiss</a></b> <b>o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17</b>
Parcheggi	<b>disponibili sul retro dello stabile</b>	Costo	<b>gratuito</b>
		Rinfresco	<b>offerto</b>