



## ViverbeneCardio

AMBULATORIO DI  
RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA,  
DIABETOLOGICA  
E DISMETABOLICA

# Nordic Walking in salute "camminare con il cuore"

viverbene.swiss  
nordic sports

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 "salutare rinfresco" inoltre, a tutti i partecipanti sarà offerta la possibilità di beneficiare di uno sconto del 30 % se prenoteranno un appuntamento entro la settimana successivo alla serata...**approfittate dell'occasione !**

Quando	<b>Giovedì 28 aprile 2022</b>	Posti limitati	<b>max. 15 partecipanti</b>
Orario	<b>dalle 18.00 alle 19.00</b>	Iscrizioni entro	<b>25 aprile 2022</b>
Dove	<b>Viverbene centro della salute Via Sonvico 8 - Canobbio ( Zona Resega - entrata B )</b>	Iscrizioni e info	<b>+41 (0)78 796 06 17 info@viverbene.swiss</b>
Parcheggi	<b>disponibili sul retro dello stabile</b>	Usò mascherina	<b>richiesto (spazi sanitari)</b>
		Costo	<b>tutto gratuito</b>