



Serata informativa

"Nordic Walking in salute...camminare 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 "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	Giovedì 2 giugno 2022	Posti limitati	max. 15 partecipanti
Orario	dalle 18.00 alle 19.00	Iscrizioni entro	30 maggio 2022
Dove	Viverbene centro della salute Via Sonvico 8 - Canobbio (Zona Resega - entrata B)	Iscrizioni e info	+41 (0)78 796 06 17 info@viverbene.swiss
Parcheggi	disponibili sul retro dello stabile	Usò mascherina	richiesto (spazi sanitari)
		Costo	tutto gratuito