

l'Associazione  
DIABETICI di VICENZA

in

collaborazione

con il Centro

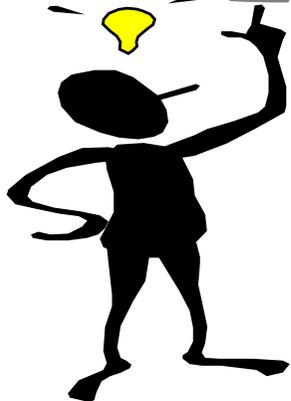
MALATTIE  
METABOLICHE

del SAN BORTOLO

**PROPONE**

Un CORSO di

**"NORDIC  
WALKING  
SPECIAL  
DIABETICS"**



### QUALI OBIETTIVI SI PROPONE?

\* Il **Nordic Walking** consiste nel camminare con bastoncini appositamente studiati (e che saranno prestati durante il corso!...)

\* Offre un modo naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica.

\* Con il Nordic si utilizza il 90% della muscolatura e si aumenta del 45% il consumo calorico.

\* Abbassa la glicemia e migliora le condizioni psicofisiche.

\* Può essere praticato ovunque: nei parchi nei boschi, in spiaggia, in città....

\* E' adatto a persone di qualsiasi età e condizione!...

\* E molto altro ancora!...

QUANDO?

NEI SABATI: 29 MARZO 2014  
e 5 - 12 - 19 APRILE 2014.

A CHE ORA?

DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 11.

DOVE?

AL **PALAZZO QUERINI** (INGRESSO  
C/O OSPEDALE)

CHI E'?

L'ISTRUTTRICE E': **MICHELA  
XOTTA** ESPERTA DI NORDIC

[www.nordicw.it](http://www.nordicw.it)

E CON CHI?..

CI ACCOMPAGNERA' IN  
QUESTA ESPERIENZA IL Dottor  
**MARCO STRAZZA-BOSCO**  
Primario f.f. del CENTRO  
ANTIDIABETICO

COSTO?

E' IN FASE DI DEFINIZIONE...  
(SPONSOR?)

\* Ci sarà un incontro di  
presentazione fissato per **sabato  
15 marzo, alle ore 10**, nell'aula a  
sinistra del Chiostro dell'Ospedale.

\* I partecipanti saranno  
sottoposti ad una serie di  
**accertamenti diagnostici** prima e  
**dopo** il corso!

**DAI!... VIENI!**

**TEL. 0444-757035**