

l'Associazione
DIABETICI di VICENZA

in

collaborazione

con il Centro

MALATTIE
METABOLICHE

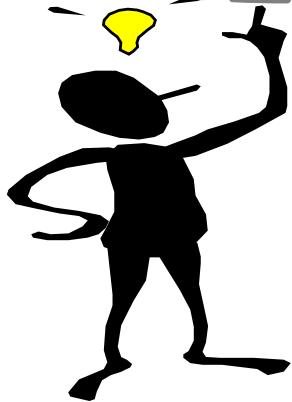
del SAN BORTOLO

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

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