



CONVEGNO

Esperienza di Nordic Walking

Una scelta vincente per combattere la sedentarietà

SABATO 24 OTTOBRE 2015
CENTRO ACQUEDOTTO CORSO ISONZO 42a FERRARA

Programma

• Ore 9 Saluti delle Autorità

• Ore 9.15

La sedentarietà: primo fattore di rischio della mortalità. Aspetti sanitari, soluzioni e problemi

Claudio Massimo Sfrisi Medico di Medicina generale, Cardiologo e Istruttore

• Ore 9.30

Perché il Nordic Walking

Daniela Cappagli Istruttrice di Nordic Walking

• Ore 9.50

Conduzione di una esperienza di Camminata Nordica: metodo e risultati

Enrico Bettini, Presidente Nordic Walking Ferrara, Istruttore di Nordic Walking

• Ore 10.10 *Testimonianze dirette*

Ore 10.30 coffee break

• Ore 11.00 **Prova Pratica di Nordic Walking**

Z
O
R
D
O
H
C
W
A
L
K
I
N
G
F
E
R
R
A