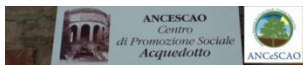




FARMACIE COMUNALI  
Ferrara



## 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**

**NORDIC WALKING FERRARA:** tel. 3355621726 nordicwalking.fe@alice.it  
<http://www.associazioni.comune.fe.it/nordicwalkingferrara>

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