



ASSOCIAZIONE ITALIANA DI NORDIC WALKING

in collaborazione con



VNO VERSANTENORDOVEST
presenta

NORDIC WALKING E BENESSERE IN QUOTA
22 - 23 SETTEMBRE 2012

INCONTRO CON MEDICI SPECIALISTI
ED OPERATORI DEL SETTORE,
NORDIC WALKING (primi passi e non)
NEI BOSCHI DI SAUZE CON ISTRUTTORI FEDERALI e
SIESTE ENOGASTRONOMICHE

Con il patrocinio del Comune
di Sauze D'Oulx



WELLNESS NORDIC WALKING



**Attività motoria
per la tutela della salute**

IL NORDIC WALKING IN QUOTA

rivolto a chi è interessato al

benessere in generale, alla riduzione del peso, alla lotta contro le malattie metaboliche, alla riabilitazione funzionale di sportivi e non, di post-infartuati e di chi ha subito mastectomie. Ideale per il controllo della pressione sanguigna, del livello di colesterolo e trigliceridi, rinforza il sistema immunitario e previene

le patologie cardiocircolatorie

**Coniuga i benefici del NORDIC WALKING
a quelli dell'attività motoria in quota
e scopri come
in questo weekend evento**

PROGRAMMA

Sabato mattina:

Scopriamo cos'è il NW attraverso

Professionisti del settore:

Introduzione a cura di

M. Cristina GALLITTO Istruttore regionale ANI;

Relatori:

DR. Antonio ALFANO ENDOCRINOLOGO ed istruttore regionale
ANI Illustrerà i benefici del NW ai diabetici
e portatori di patologie metaboliche in
generale

DR. Marco GADDI ONCOLOGO tratterà in particolare la
riabilitazione delle donne che hanno subito
Mastectomie

D. SSA Monica VIOTTO MEDICO DELLO SPORT, NUTRIZIONISTA
E NATUROPATA

*"La salute vien camminando ovvero il NW
e le diverse modalità di prevenzione"*

Isabella BAROVERO Francesca ROGGIERO

CHINESIOLOGHE ed istruttori ANI

PRANZO in locale tipico con specialità della valle

POMERIGGIO: prime tecniche di NW per principianti

Domenica mattina

Creati due o più gruppi, a seconda del livello dei partecipanti, si metteranno in pratica o eserciteranno le tecniche acquisite percorrendo gli splendidi sentieri dei nostri boschi. Pranzo in rifugio. I programmi e le destinazioni saranno suscettibili di cambiamenti causa situazioni contingenti.

Prezzi

Entrata e partecipazione conferenza Libera

Per chi partecipa alla conferenza possibilità di proseguire col pranzo tipico a prezzo convenzionato.

● *Giornata intera del sabato € 35 a persona esclusi i pasti e sistemazione alberghiera*

● *Giornata della domenica € 50 a persona escluso pranzo in rifugio*

contatti

e-mail: info@versantenordovest.com - cellulare : +39. 392.91.38.669

Saremo presenti all'evento del 1/2 settembre

EXPO "STAY BIN" SPORT E BENESSERE IN ALTA QUOTA

A SAUZE D'OULX

In caso di maltempo la giornata di sabato rimane confermata (nel pomeriggio verranno mostrate le varie tecniche in struttura coperta). L'uscita della domenica sarà rinviata al weekend successivo.

L'incontro con i nostri relatori si terrà nella sala conferenze ATL viale Genevris 7

