



Azienda Ospedaliera Nazionale
SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo
Alessandria



Città di Alessandria

Croce Rossa Comitato
Provinciale Alessandria



CUORI IN CAMMINO

Da Aosta a Torino - 20/26 Settembre 2015

ALESSANDRIA, 23 Settembre 2015 Piazza della Libertà

Attraversare il Piemonte camminando giorno per giorno, da Aosta a Torino, per dimostrare che non è necessario essere atleti per proteggere il nostro cuore: il cuore si allena camminando, il cuore si allena sognando. Una leggera attività fisica costante e un'alimentazione corretta sono stili di vita semplici da adottare, che chiunque dovrebbe seguire come prevenzione dalle malattie cardiovascolari. E allora l'invito è rivolto a tutti: nella tappa di ALESSANDRIA unisciti a noi, vieni a portare anche il tuo cuore in cammino!

IL VILLAGGIO DEL CUORE

A partire dalle ore 16.00 vieni a trovarci alla tenda della Protezione Civile montata in P.zza della Libertà. All'interno troverai alcune postazioni di Tapis Roulant dove percorrendo una camminata di 1 KM in 10 minuti parteciperai al Contest RUNTASTIC, che metterà in palio un fantastico cardiofrequenzimetro. I Cardiologi e il personale dell'Ospedale SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo di ALESSANDRIA ti forniranno informazioni sui fattori di rischio cardiovascolare.

CUORI IN CAMMINO

Alle ore 18.00 partecipa anche tu a Cuori in Cammino, la camminata dimostrativa non competitiva, gratuita, di circa 6 km con partenza e arrivo in Piazza della Libertà. Non ci saranno classifiche, nè premi o tempi da rispettare, ma solo la voglia di conoscersi, scambiarsi opinioni e stare bene insieme camminando. I primi 10 iscritti tramite il sito www.cuorincammino.it riceveranno anche l'accesso gratuito alla APP PRO di RUNTASTIC, per tracciare con il proprio smartphone le attività sportive, un aiuto a seguire uno stile di vita sano.

TESTIMONIAL dell'evento sarà Katia Figini, protagonista di "run for woman", grande atleta e sostenitrice dei diritti della donna.

Info e iscrizioni: www.cuorincammino.it

