

“Basta solo invecchiare bene, e tutto torna!”

A. Schopenhauer

Fitness e benessere?

Non è mai troppo tardi per cominciare

Che fare sport sin da giovani faccia bene alla salute non è un mistero. Uno studio pubblicato sul prestigioso British Medical Journal dimostra che iniziare a fare fitness a 50 anni è comunque efficace per la salute. Ottenere la forma fisica vuol dire allenare l'apparato cardiorespiratorio senza trascurare la forza muscolare e la flessibilità (stretching, ginnastica a tempo di musica...). Tutto ciò abbinato ad un'alimentazione sana porta al benessere desiderato. Ne parleranno in occasione dei quattro eventi i medici e gli esperti di “Nel cuore della salute” e Alessandro Prini, laureato in scienze motorie e rappresentante della Federazione Svizzera dei Centri Fitness.



Si ringraziano:



Integratore Magnesio
Potassio per lo sport



L'ENERGIA A PORTATA DI MANO



Organized by:
Nel cuore della salute

MaffeiNetwork SA

Marketing and Communication

Via Cortivallo 3A

CH - 6900 Lugano

Tel: +41 (0)91 922 95 18

Fax: +41 (0)91 922 95 19

www.maffeiNetwork.ch | info@maffeiNetwork.ch

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

NEL
CUORE
DELLA SALUTE

IL FITNESS per la PROMOZIONE della SALUTE

17 gennaio - 9 febbraio 2012
ENTRATA LIBERA

DEDICATO
AGLI AMICI DEL FITNESS
ED A TUTTI GLI INTERESSATI

Iscrizione gradita: tel. +41 (0)91 922 95 18



Con il patrocinio di:

SAKR

SWISS ASSOCIATION OF CARDIOVASCULAR
PREVENTION AND REHABILITATION
A BRANCH OF THE SWISS SOCIETY OF CARDIOLOGY

17.01

“Benessere sulla bilancia”

Presso:

Centro Benessere Gimnasium
Via San Bernardino 24
CH-6532 Castione
T. +41 (0)91 820.10.00
www.gimnasium.ch
info@gimnasium.ch

Orario: 18:00 - 19:30 - Segue aperitivo offerto

Interverranno:

Alessandro Prini, rappresentante della Federazione Svizzera dei Centri Fitness

Andrea Gyöngy, MSc Physical Exercise and Health, Direttore dell’Istituto di prevenzione e riabilitazione delle malattie cardiache, cardiovascolari, arteriose periferiche e della obesità infantile e dell’adolescenza di Muralto

Moderazione:

Margherita Maffeis, CEO MaffeisNetwork Lugano

31.01

“L’alimentazione equilibrata con l’attività sportiva”

Presso:

Quality Fitness
Via Borromini 20a
CH-6850 Mendrisio
T. +41 (0)91 646.38.36
www.oltreilfitness.com
info@oltreilfitness.com

Orario: 18:00 - 19:30 - Segue aperitivo offerto

Interverranno:

Alessandro Prini, rappresentante della Federazione Svizzera dei Centri Fitness

Evelyne Battaglia Richi, Dietista diplomata SUP - Membro della commissione Federale per l’alimentazione UFSP, Lugano

Moderazione:

Margherita Maffeis, CEO MaffeisNetwork Lugano



25.01

“La salute prima di tutto”

Presso:

Villa Principe Leopoldo
Via Montalbano 5
CH-6900 Lugano
T. +41 (0)91 985.88.55
www.residenceprincipeleopoldo.com
info@leopoldohotel.com

Orario: 18:00 - 19:30 - Segue aperitivo offerto

Interverranno:

Alessandro Prini, rappresentante della Federazione Svizzera dei Centri Fitness

Dr. Med. Mauro Capoferri, Capo Servizio di Cardiologia del Cardiocentro Ticino

Moderazione:

Margherita Maffeis, CEO MaffeisNetwork Lugano

09.02

“Cent’anni di benessere”

Presso:

Keep Fit Club
Via dei Lauri 17
CH-6833 Vacallo/Pizzamiglio
T. +41 (0)91 695.80.00
www.keepfit.ch
info@keepfit.ch

Orario: 18:00 - 19:30 - Segue aperitivo offerto

Interverranno:

Alessandro Prini, rappresentante della Federazione Svizzera dei Centri Fitness

Dr. Med. Mauro Capoferri, Capo Servizio di Cardiologia del Cardiocentro Ticino

Moderazione:

Margherita Maffeis, CEO MaffeisNetwork Lugano

