

MAPPA SINTETICA PER RAGGIUNGERE IL PARCO FENICE:



Fondazione Fenice nata nel 2005 dalla volontà del Consorzio Zona Industriale di Padova e della sezione Scout del Corpo Nazionale Giovani Esploratori Italiani, Fondazione Fenice unisce volontariato e impresa per promuovere la didattica ambientale e la sperimentazione di sistemi ecocompatibili, con il supporto della Fondazione Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo. Educazione e ricerca si sviluppano insieme all'interno del Parco delle Energie Rinnovabili gestito dalla Fondazione: 50.000 metri quadrati in seno al paleo-alveo del fiume Roncajette, nel cuore della zona industriale, che rappresentano una realtà unica in Italia sul fronte della didattica ambientale.





VOLONTÀ DI VIVERE NOI E IL CANCRO ONLUS

**Centro di riabilitazione psicofisica del malato oncologico
e principalmente della donna operata al seno**

organizza in collaborazione con il
**Settore Servizi Sportivi e l'Ufficio Città Sane
del Comune di Padova**

Camminiamo per Volontà di Vivere

4° Incontro di NORDIC WALKING a Padova

Domenica 15 Aprile 2012

Presso il Parco Fenice

Lungargine Rovetta, 28 Isola di Terranegra (PD)

In caso di maltempo la manifestazione si svolgerà comunque

Programma (percorso 6 Km):

omologa FIASP
n° PD0061
del 13.02.2012



ore 9.00 - ritrovo presso il Parco e iscrizioni

ore 9.30 - dimostrazione della tecnica di Nordic Walking

ore 10.30 - partenza per la camminata

Verranno messi a disposizione, fino ad esaurimento, i bastoncini da Nordic Walking

**QUOTA D'ISCRIZIONE € 5 EFFETTUABILE PRIMA DELLA PARTENZA
CHE SARÀ DEVOLUTA ALL'ASSOCIAZIONE VOLONTÀ DI VIVERE**

Per informazioni: Associazione Volontà di Vivere - Via Paruta 32 Tel.049/8025069





Centro di riabilitazione psicofisica del malato oncologico
e principalmente della donna operata al seno

L'Associazione " VOLONTÀ DI VIVERE " è stata costituita a Padova nel 1979 per volontà di un gruppo di persone guarite dal tumore al seno.

L'Associazione è formata da volontari che lavorano assieme a tecnici e professionisti per offrire

A CHI ATTRAVERSA LA MALATTIA

l'aiuto necessario a vincere la paura e recuperare lo stato di benessere

AGLI ENTI PUBBLICI

conoscenze e stimoli per migliorare i servizi e contribuire alla promozione di una cultura centrata sulla persona.

L'Associazione opera sulla base della convinzione che l'isolamento della persona malata di cancro sia una sconfitta sul piano umano e sociale e che una corretta informazione sulle possibilità di guarigione e' indispensabile per stimolare la volontà di vivere in chi subisce questa malattia.

Associazione " VOLONTÀ DI VIVERE " Onlus

Via Paruta, 32 - 35126 PADOVA, tel 049/8025069 - fax 049/8037465

C.F. 80040220289 orari: lun.-ven. 9.00-12.00 - 15.30-18.30

e-mail:associazione@volontadivivere.org - volontadivivere@libero.it

IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è una disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta; impegna l'organismo in uno sforzo fisico ad intensità moderata, sviluppando le capacità respiratorie, migliorando la funzione cardiaca e rendendo più tonica la muscolatura.

È l'esercizio perfetto per raggiungere un buon benessere fisico senza affaticare le articolazioni, ideale per chi vuole iniziare a praticare un po' di sport, per chi vuole mantenersi in forma, per chi vuol perdere peso, per chi deve riprendersi dopo una malattia.

Il Nordic Walking è uno sport dolce che favorisce l'allenamento senza controindicazioni; è più efficace di una normale camminata in quanto, grazie all'uso degli appositi bastoncini, si attiva anche la parte superiore del corpo: spalle, braccia e schiena.

Inoltre è facile da praticare e divertente, un esercizio fisico che vi sorprenderà piacevolmente!!

