



eoc

Porte aperte
Centro Cantonale di
Medicina dello Sport (CCMS)

Domenica 9 settembre 2018, dalle 10h00 alle 17h00

Stabile Naviglio, Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero

In occasione di "Sportissima 2018"
vi presentiamo il nostro nuovo Centro

Visita dei nuovi spazi

Concorso a premi

Test gratuiti



Centro Cantonale
di Medicina dello Sport

Programma e attività



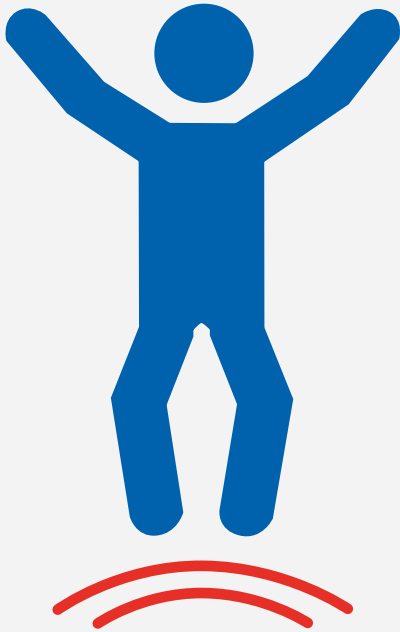
Valutazione del rischio cardiovascolare e misurazione del colesterolo

Dalle 10h00 alle 16h00, Laboratorio del Centro Cantonale di Medicina dello Sport (CCMS), stabile Naviglio
La partecipazione alle attività è gratuita e non richiede iscrizione. I posti sono limitati, la partecipazione alle attività si baserà sul principio "*first-come-first-served*".

Lezione di ginnastica posturale

Lezione di 45min dalle 10h00 alle 10h45 e dalle 14h00 alle 14h45 (max 10 persone per lezione), Galleria stabile Naviglio (1 piano), in caso di maltempo le lezioni si terranno nella sala fisioterapia del CCMS. Per questa attività è richiesta una pre-iscrizione direttamente in loco il giorno dell'evento a partire dalle 09h00.





**Test forza veloce Ergojump (piattaforma
dinamometrica): concorso a premi**

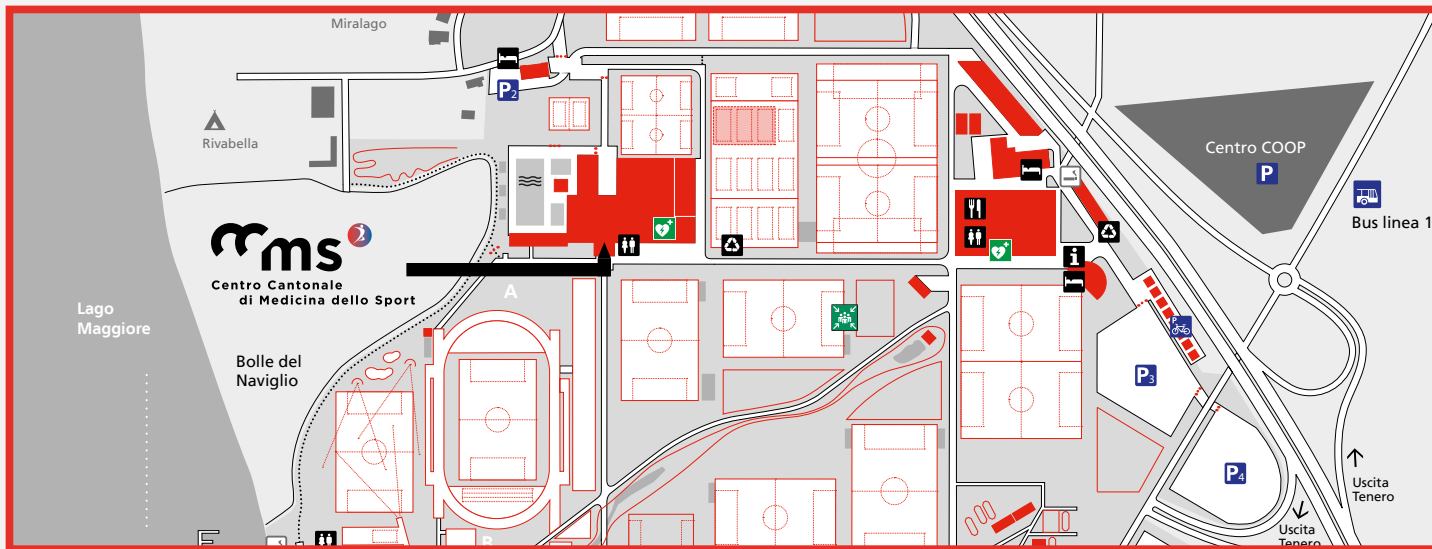
Dalle 10h00 alle 16h00 – Il vincitore sarà premiato
alle 16h30, sala fisioterapia CCMS, stabile Naviglio

**Al vincitore del concorso verrà offerta una visita
medica sportiva completa:**

- ▶ esame internistico/cardiologico e ortopedico completo
- ▶ elettrocardiogramma
- ▶ valutazione posturale
- ▶ valutazione della mobilità articolare
- ▶ valutazione dell'equilibrio muscolare
- ▶ misura della massa grassa
- ▶ esame del sangue

Accoglienza e iscrizioni: Gazebo CCMS, entrata nord stabile Naviglio

Le attività saranno coordinate dallo staff del CCMS



© cstenero.ch

Per maggiori informazioni

Centro Cantonale di Medicina dello Sport EOC

c/o Centro sportivo nazionale della gioventù - Via Brere - 6598 Tenero

Tel. +41 (0)91 811 48 48 - medicina.sportiva@eoc.ch - www.eoc.ch/ccms



Ente Ospedaliero Cantonale

