

II Marcha NORDICA



Respirar
es vida

PARTICIPA

**No importa cuánto tardes,
lo importante es hacerlo bien**

Con el fin de concienciar a todos los participantes de la importancia del correcto uso de los inhaladores para mejorar la eficacia de los tratamientos y la calidad de vida de las personas que los utilicen, **Chiesi España** y la **Fundación Lovexair** organizan una marcha nórdica dirigida a pacientes, cuidadores, familiares de personas con patología respiratoria (ASMA, EPOC, etc...), y abierta a todos aquellos quienes quieran disfrutar de esta actividad física al aire libre.

La marcha nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, segura, natural, dinámica, eficiente y adaptable a todo el mundo, que implica a todo el cuerpo de forma simétrica y equilibrada.

¿Por qué participar en esta marcha?

- Es una actividad física adecuada y adaptada a personas con asma o EPOC u otra patología respiratoria.
- Durante la actividad, se contará con un **instructor especializado** que ofrecerá indicaciones para realizar correctamente esta técnica.
- Durante todo el recorrido se informará sobre la importancia del **correcto uso de los inhaladores** para el tratamiento del asma y la EPOC.

ACTIVIDAD GRATUITA

Inscripción previa vía email indicando nombre, apellidos y edad:
e-mail: Mar.Escardo@hkstrategies.com · Tel: 934 108 263

SAVE THE DATE

 **Sábado**
10 de noviembre de 2018

 **10.30 h**

 **Parque Can Buxeres**
Ctra. Esplugues, 1, 08906
L'Hospitalet de Llobregat.

PREPÁRATE para la marcha nórdica

Equipo recomendado

- Ropa deportiva y cómoda.
- Calzado de deporte, preferiblemente flexible y adherente para evitar resbalones.
- Una mochila pequeña para guardar una botella de agua y algún aporte energético.
- Gorra, crema solar y gafas de sol.
- A las personas que lleven consigo algún sistema de oxigenoterapia, recomendamos el uso de mochilas.

*Los bastones deben devolverse al finalizar la actividad.

Kit de bienvenida para los participantes

- Folleto informativo.
- Camiseta.
- Bastones*.



Recorrido

Circuito interno dentro del parque de Can Buxeres



No importa cuánto tardes, lo importante es hacerlo bien

Respirar
es vida

Programa de
Información sobre
Asma y EPOC

CON EL PATROCINIO DE:



CON EL IMPULSO DE:



Fundación
Lovexair
cuida tus pulmones