

Giesse
SCAMPOLI

Tessuti a metro
scampoli a peso
Merceria
Tendaggi e accessori
Servizio sartoria
Corsi di taglio e cucito
Esposizione macchine da cucire

**800 metri
di esposizione**

Tel. 0321 477.238 - fax 0321 339.927
www.giessescampoli.com
S.S. 32 Sempione Km.6
Cameri (No)

DAL 1980 **I.T.I. GALILEO GALILEI** NOVARA

da oltre **40 ANNI**

ISTITUTO **GALILEO GALILEI**
obiettivo

DIPLOMA
per tutti gli indirizzi di Studio
RECUPERO anni scolastici
Corsi **DIURNI** e **SERALI**
REGALATI IL FUTURO !!
OBIETTIVO DIPLOMA
1-2-3 ANNI
PERITO TECNICO - RAGIONIERE AFM
GEOMETRA CAT - LICEO
SERVIZI SOCIO SANITARI - ODONTOTECNICO

TEL. 0321 611070
Via Baluardo Quintino Sella,1
NOVARA
www.scuolagalileogalilei.it

Via B.do Quintino Sella,1 - NOVARA
Tel. **0321 611070**
www.scuolagalileogalilei.it

REGIONE PIEMONTE Coni FIDAL

A.S.D. ATLETICA TRINACRIA
in collaborazione con la sezione **SOCI COOP** di Novara

DOMENICA 13 DICEMBRE 2015
TRE MIGLIA D'ORO
CITTÀ DI NOVARA
Campionato Provinciale di Corsa su strada NO e VCO
CAMMINATA NON COMPETITIVA
CORRI CON BABBO NATALE

CORRI COL CUORE - CORSA CON I TACCHI - CORSA TRIPIANTATI e DIALIZZATI
Approvazione Fidal Piemonte n. 423 /strada/2015 argento
La manifestazione si disputerà a Novara, su distanza di 3 miglia per categorie Adulti e Allievi/e 1 miglio (m.1609) per categorie giovanili (Ragazzi, Cadetti e Scuola).

(Tre miglia - m. 4.827)
La camminata non competitiva è aperta a tutti.
L'iscrizione può essere effettuata fino a 30 minuti prima della partenza al costo di € 5,00 (con destinazione benefica).

18 dicembre GARA SCOLASTICA

Intesa **coop**
FOUR HOMME Novacoop

BANCO POPOLARE
GRUPPO BANCARIO

Commercio Rottami
Servizio Recupero Rifiuti

Ferro e Metalli
di Traldi Roberto & C.

Personale
Attrezzature
Mezzi e
Materiali...

al servizio dell'ECOLOGIA!
Consorzio con: **rilegno**

Aperto da lunedì al venerdì: h 8.00-12.00 / 13.00-17.00
sabato: h 8.00-12.00

Via Ticino, 223 - 28066 GALLIATE (NO)
tel. e fax: 0321 80 79 55 - e-mail: ferro_e_metalli@teletu.it

TRE MIGLIA D'ORO CITTÀ DI NOVARA
La manifestazione si disputerà a Novara - Viale J. F. Kennedy, su distanza di 3 miglia (m. 4.827) per categ. Fidal e non competitiva (3 giri) 1 miglio (m.1609) per categorie giovanili (ragazzi, cadetti e scuola). La quota di iscrizione € 7,00 ed € 10,00 il giorno della gara (categorie giovanili sconto 50%) dovrà essere versata alla A.S.D. Atletica Trinacria tramite bonifico bancario, coordinate:
IT 22 N 0335901600100000118367

Iscrizioni: entro il 10/12/2015 ore 24.00 direttamente dalla sezione dedicata nell'on-line della propria società, solo in via eccezionale a: **sigma@fidalpiemonte.it** possono essere ritirati il giorno della gara da un resp. di società che si farà carico di pagare l'intero importo della busta della sua società.

PROGRAMMA

Ore 8,30 - Ritrovo partenza presso campo di Atletica di V.le Kennedy
PARTENZE DA VIALE KENNEDY
Ore 9,30 - Camminata non competitiva
Ore 10,00 - Esordienti C.B.A.
Ore 10,30 - 1 miglio d'oro Cat. Ragazzi - Cadetti - Scuola
Ore 10,40 - Tre miglia d'oro Allievi-Cat. Assoluti - S+35 M/F

Riconoscimenti / Premi
Non competitiva: 20 riconoscimenti a sorteggio.
Categoria Esordienti, Premi per tutti i partecipanti.
Categoria Giovanili, ai primi 3 classificati: Premi in natura.
Categorie maschili (anni da 18 a 34, da 35 - 40 - 45 - 50 - 55) ai primi 5 classificati, (60-65) (70-75 e oltre) ai primi 3 classificati: Premi in natura.
Categorie femminili (anni da 18 a 34, da 35-44, da 45-54 e 55-64) ai primi 5 classificati, (60 - 65 e oltre) ai primi 3 classificati: Premi in natura.

CATEGORIA ALLIEVI/E - ASSOLUTI - S35+ M/F
1° classificato/a B.V di euro 100,00
2° classificato/a B.V di euro 50,00
3° classificato/a B.V di euro 30,00
dal 4° al 10° classificato/a B.V di euro 20,00
Primi 3 classificati Allievi/Allieve
Dall'11° classif. scattano le categorie.
Ai primi 3 gruppi con + di 30 iscritti paganti.
Premiazioni e ristoro c/o Campo Atletica
Per informazioni rivolgersi al Responsabile Organizzativo: Felice Spadaro 338 9739589 / felicepadaro@libero.it
sito web informativo. **www.spadaro-eventi.it**

Dott.ssa M. Cristina Malosso
Biologo nutrizionista
(iscrizione all'Albo n. 044827)
Perfezionamento universitario in nutrizione e benessere

• Salute • Benessere
• Forma fisica • Educazione alimentare

ELABORAZIONE DI PIANI ALIMENTARI PERSONALIZZATI PER

- obesità, in sovrappeso o eccessivamente magri
- riduzione adiposità localizzate e cellulite
- gravidanza, post-gravidanza, menopausa
- gonfiore addominali, stitichezza, ritenzione idrica, difficoltà digestione, ecc.
- patologie sensibili al trattamento nutrizionale, (problemi cardiovascolari, diabete, gastrite, ipertensione arteriosa, ecc.)
- bambini e adolescenti
- sportivi
- riequilibrare parametri ematochimici (glicemia, colesterolo, ecc.)

SI ESEGUE:

- valutazione dello stato nutrizionale mediante misurazioni antropometriche (altezza, peso, circonferenza corporea, ecc.)
- analisi della composizione corporea con biopiezziometro per il rilevamento della massa grassa e magra, il fabbisogno calorico giornaliero, ecc.
- consulenza nutrizionale
- piani dietetici personalizzati
- profilo lipidomico
- localizzate, cellulite e ritenzione idrica mediante utilizzo di lastra termografica
- analisi per le intolleranze alimentari per individuare campi di disturbo alimentare
- analisi nutrigenetiche per individuare il tipo di metabolismo del soggetto per una resa ottimale del piano dietetico somministrato
- analisi per celiachia

Corso Mazzini, 33 - Novara (di fronte al poliambulatorio) - Tel. 346 513 68 98 mcalosso@virgilio.it - (riceve su appuntamento)
«Fa che il cibo sia la tua principale medicina» (Ippocrate)

PIZZERIA RISTORANTE
La Torre tra i Carpini
Via 4 Novembre, 2 GARBAIONA Nov.se Tel. 0321-845182

GIRO PIZZA
QUANDO VUOI
12 €
PIZZA a VOLONTÀ FANTASIA DEL PIZZAIOLO
a Dolce della casa e Caffè

DAL LUNEDÌ ALLA DOMENICA

MERCOLEDÌ Minimo 2 persone (con 1/2 litro di Sangria) **PAELLA** Carne - Pesce - Mista **12 €**

GIOVEDÌ Cozze Gratinata Spaghetti alla Cozze Cozze alla Marinara **SERATA delle COZZE** **17 €**

GIRO PESCE Arrotolato Primo Contorno **20 €**

VENERDÌ Tutta la Carne che riesci a mangiare **GIRO CARNE alla GRIGLIA** **20 €**

Servizio fotografico: Dario Antonini, www.antonini-foto.it