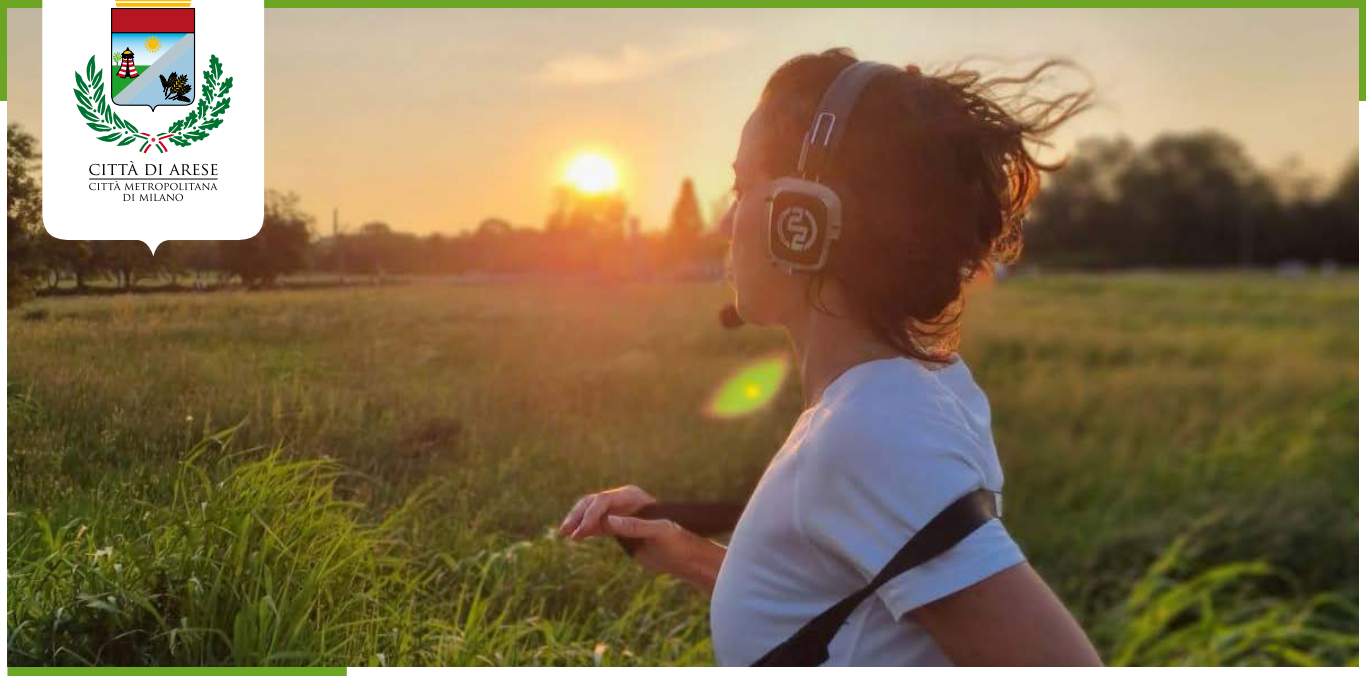
CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO



designpeople

CAMMINATA METABOLICA

Domenica
27 aprile
e **4 maggio**
2025

Parco Europa di Arese

Via S. Allende
(angolo Via A.Moro)

La camminata metabolica punta a essere uno strumento utile per le persone che vogliono rinascere, stimolandole all'esercizio fisico quotidiano in modo allegro, semplice e costante. È una tecnica di cammino, studiata appositamente per stimolare e aumentare il metabolismo, migliorare la postura e tonificare i muscoli.

DOCENTE

Manuela Chiara
trainer camminata metabolica

COME FUNZIONA

Il trainer di camminata metabolica ti guida attraverso un'apposita cuffia wireless e ti darà una corda speciale, la f-band, per eseguire gli esercizi e la camminata in modo preciso e corretto.

DOVE SI SVOLGE E QUANTO DURA

L'allenamento si svolge all'aria aperta e ha durata di **1 ora e 30 minuti**.

COME MI VESTO E COSA PORTO

Scarpe e abbigliamento ginnico,
bottiglietta di acqua,
tappetino fitness.

RITROVO

ore 10.00 presso:

Parco Europa di Arese
via S.Allende (ang. via A.Moro)

LA QUOTA ASSICURATIVA
È PARI A **10 EURO**

PER INFORMAZIONI

Per prenotare la tua cuffia contatta:

Manuela Chiara
3349192442