



CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA
DI MILANO



designpeople

Domenica
21 e 28
aprile 2024

Parco Europa di Arese

Via S. Allende
(angolo Via A.Moro)

PER INFORMAZIONI

Per prenotare la tua
cuffia contatta:

Manuela Chiara
3349192442

CAMMINATA METABOLICA

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 15 minuti**.

COME MI VESTO E COSA PORTO

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

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota assicurativa
è pari a **10 euro**

RITROVO

ore 10.00 presso:

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



CITTÀ DI ARESE

Via Roma, 2 - 20044 Arese (MI) - telefono 02 935271 - fax 02 93580465
www.comune.arese.mi.it