

DALLE ORE 18:30

# CAMMINATA METABOLICA

## L'ESERCIZIO GUIDATO CHE FA RINASCERE

In occasione dell'inaugurazione dell'Academy Parco Fitness Italia presso il porto nuovo di Santa Teresa Gallura, abbiamo pensato di proporre una camminata, che dalla città arriva al porto, per poi proporre una dimostrazione di come utilizzare al meglio gli attrezzi presenti nel Parco Fitness, accessibile a tutta la popolazione.

### La camminata Metabolica

La camminata metabolica, è un'attività ginnica che si sviluppa all'aperto.

Migliora il metabolismo, la POSTURA, la FUNZIONALITÀ DEL GLUTEO, il GIRO VITA e riattiva la circolazione e la microcircolazione. La camminata metabolica, racchiude in se diverse discipline sportive:

**MARCIA, BOXE e DANZA.**

Utilizzeremo la **F-BAND**, una speciale corda con i manici morbidi, che serve per impostare la camminata, togliere lo stress al collo e fare esercizi posturali. Utilizzeremo inoltre le **CUFFIE WIRELESS**, per un totale coinvolgimento dell'atleta nella camminata e per dare istruzioni mirate durante la pratica. Il tutto accompagnato da un sottofondo musicale.

Ad ogni iscritto verrà fornita l'attrezzatura necessaria e alcuni **GADGET**

**TRAINER:** Ada Scarone

I posti sono limitati, la partecipazione gratuita, le prenotazioni potranno essere fatte telefonicamente al N: 347 3886514



[www.eagleassociation.it](http://www.eagleassociation.it)