

CAMMINIAMO INSIEME

TREKKING DI GRUPPO CON LA

Dott.ssa Anna Ferrari Dietista Clinica - Counselor

OBIETTIVO

SENTIRSI PIU' IN FORMA CON IL MOVIMENTO GIUSTO

- Imparare a camminare: basi di trekking e marcia
- Attivita' cardio metabolica: bruciare i grassi e non i muscoli
- Ascoltare il corpo e respirare in modo giusto
- Esercizi per spalle e braccia mentre si cammina
- Stretching in apertura e chiusura

**IL GRUPPO DI CAMMINO PER TUTTE LE ETA'
E' TENUTO A NONANTOLA**

**TUTTI I MARTEDÌ SERA
DALLE 20 ALLE 21**

DA INIZIO SETTEMBRE A NOVEMBRE

**RITROVO PRESSO PARCO DELLA PACE - CLESSIDRA
PIAZZA TIEN AN MEN - NONANTOLA**



PER INFO E ISCRIZIONI
TEL O SMS AL NUMERO 328.4057191
eMAIL annaferrari1102@gmail.com

