VareseNews

Camminata metabolica a Sesto Calende. Fa bene al fisico e sostiene le attività di Emergency

Pubblicato: Martedì 6 Febbraio 2024

piazza Federico Berera

Piazza Federico Berera, Sesto Calende VA

Sesto calende

Domenica 18 febbraio, a **Sesto Calende**, il **Gruppo Emergency di Busto Arsizio** organizza una camminata metabolica: una passeggiata di circa un'ora, adatta a tutti, intervallata da esercizi.

La lezione sarà guidata dalla trainer Dania Fontolan: i partecipanti saranno dotati di cuffie per ascoltare musica durante la passeggiata e le indicazioni dell'istruttrice riguardanti gli esercizi, per i quali sarà fornita una band, una sorta di corda rigida. Al termine seguirà un momento di stretching e meditazione e verranno messe a disposizione tisane calde e biscotti.

Le cuffie e la band verranno forniti sul posto, mentre ogni partecipante dovrà portare il proprio tappetino. Vuoi partecipare? Il ritrovo è alle 9.30 in Piazza Guarana davanti al Ristorante La Veranda.

L’iscrizione costa 15 euro (5 euro serviranno per il noleggio delle cuffie e 10 euro verranno donati a Emergency) e dovrà pervenire entro il 12 febbraio tramite i contatti telefonici riportati nella locandina.

Vi aspettiamo per un momento di svago all’aria aperta all’insegna della solidarietà!

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it