

## VareseNews

### Camminata metabolica ai Giardini Estensi di Varese a sostegno della neonatologia del Del Ponte

**Pubblicato:** Mercoledì 8 Maggio 2024



Abbigliamento comodo e cuffie wireless per partecipare alla **camminata metabolica di solidarietà a favore de Il Ponte del Sorriso**. L'appuntamento è per **sabato 11 maggio alle ore 17.00 ai Giardini Estensi di Varese**.

I fondi raccolti serviranno ad **acquistare un mastosuttore per la Neonatologia dell'Ospedale Del Ponte**, per favorire l'allattamento materno dei bimbi prematuri e dei neonati più fragili.

La camminata metabolica è una tecnica di cammino studiata appositamente per **stimolare e sviluppare distretti e muscoli specifici**, durante la quale si alternano **esercizi posturali e di ginnastica estetica**, in modo da migliorare anche il metabolismo.

L'allenamento si svolge all'aria aperta con un trainer che guida i partecipanti attraverso un'apposita cuffia wireless accompagnandoli in ogni passo e in ogni esercizio con l'ausilio di una speciale corda per esercizi mirati. È adatta a tutti e si svolge in funzione delle capacità di ognuno.

L'iniziativa è organizzata dalle trainer Valentina, Federica e Samuela alle quali è possibile scrivere per informazioni, prenotazioni e iscrizioni a [vale.metabolica@gmail.com](mailto:vale.metabolica@gmail.com). È **richiesto un contributo di 15 euro che verrà devoluto a Il Ponte del Sorriso**.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it