

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

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

Orlando Mastrillo · Tuesday, February 6th, 2024

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!



L'esercizio guidato che ti fa rinascere

SESTO CALENDE

Ritrovo ore 9.30 in P.zza Guarana
davanti al Ristorante La Veranda

 bustoarsizio@volontari.emergency.it

 Emergency Busto Arsizio

 Per info e prenotazioni
Silvia 349-2124614 Dania 347-8272528

Prenotazione obbligatoria
Entro il 12/02/24

Offerta minima € 15 a persona

I fondi raccolti andranno a
sostegno dei progetti di
EMERGENCY

This entry was posted on Tuesday, February 6th, 2024 at 9:27 am and is filed under [Sport](#), [Tempo libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.