

CAMMINATA METABOLICA

Sabato 20 giugno 2026

Ritrovo ore 10.00 a Moncalieri – Parco delle Vallere

- Dress code: abbigliamento ginnico e scarpe da running
- Porta con te: tappetino per gli esercizi a terra, acqua, un semplice marsupio (no borse/zaini, no oggetti di valore)
- In caso di pioggia, l'evento verrà rimandato
- Una volta confermata l'adesione da parte della Segreteria, per motivi organizzativi, verrà richiesto ai partecipanti di registrarsi anche sul sito ufficiale www.camminatametabolica.it, attraverso uno specifico link che vi verrà inviato

L'iniziativa sarà effettuata con un minimo di 25 e un massimo di 50 partecipanti

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	Soci Ordinari e beneficiari familiari*		Altri beneficiari
	Importo da inserire nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
	€ 30,00	€ 15,00	€ 30,00

*L'importo **da indicare** nella scheda online di prenotazione è quello al lordo del contributo del CT. L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante. Una volta che l'iniziativa sarà confermata, non saranno ammesse sostituzioni e sarà trattenuta l'intera quota di partecipazione, anche in caso di mancata partecipazione.

Si ricorda che sino alla scadenza dell'iniziativa sono possibili modifiche da parte dei Soci, conseguentemente può variare anche la situazione dei Soci in lista d'attesa ai quali, pertanto, si applicano le regole sopra indicate.

Programma

- Ore 10.00/10.30: accoglienza dei partecipanti e consegna cuffie e F-Band
- Ore 10.30/10.45: introduzione al metodo
- Ore 10.45/11.30: sessione guidata di Camminata Metabolica
- Ore 11.30/11.45: rilassamento finale e respirazione guidata

La quota comprende

- Lezione
- F-Band
- Assicurazione.

La quota NON comprende:

- Tutto quanto non menzionato ne "La quota comprende"



L'ESERCIZIO GUIDATO CHE TI FA RINASCERE: DESCRIZIONE

La Camminata Metabolica è un'attività ginnica ludico-motoria non agonistica, semplice, coinvolgente e adatta a tutti.

Si svolge in gruppo e ha l'obiettivo di stimolare il metabolismo, migliorare il benessere psicofisico, favorire una postura corretta e sostenere la circolazione. Allo stesso tempo aiuta a rinforzare la muscolatura, aumentare la mobilità articolare e migliorare l'umore, incoraggiando uno stile di vita più sano, attivo ed equilibrato.

Durante la lezione, il Trainer guida costantemente i partecipanti attraverso esercizi e indicazioni vocali trasmesse tramite un microfono. Grazie a speciali cuffie wireless, ogni persona può ascoltare chiaramente le istruzioni anche a distanza, muovendosi liberamente all'interno dello spazio aperto scelto per l'attività.

Ogni partecipante è libero di gestire intensità e ritmo in base alle proprie capacità e al proprio livello di allenamento. Questo rende la Camminata Metabolica un'attività altamente inclusiva, accessibile a persone di tutte le età e con diversi livelli di preparazione fisica.

Le lezioni si svolgono all'aperto, permettendo di vivere un'esperienza di benessere a stretto contatto con la natura e gli esercizi proposti sono semplici e sicuri e vengono eseguiti anche grazie all'utilizzo della speciale F-Band, una corda rigida che aiuta a migliorare la postura e ad attivare efficacemente i principali gruppi muscolari sia durante la camminata sia negli esercizi svolti da fermi o a terra, su tappetino fitness.