

CAMMINATA
METABOLICA



L'esercizio guidato che ti fa rinascere

NUOVA STAGIONE

Cammina, Respira, Rinasci!

Camminata Metabolica®

È una rivoluzionaria **attività sportiva**,
adatta a tutti, che si svolge all'aperto
a **contatto con la natura**

In un **mondo** che ci **chiede** sempre di **correre**,
NOI SCEGLIAMO di **CAMMINARE** e **RALLENTARE** per
ascoltare il **respiro**, la **postura**, il **battito**

Camminare è un **gesto antico**,
che se fatto bene **cambia il TUO presente**:

- riallinea la postura
- attiva il metabolismo
- tonifica i muscoli
- riattiva la circolazione
- aumenta l'energia

Scopri le lezioni
al Parco Colonnetti &
al Parco di Vittorio



Trainer Daniela



CONTATTACI PER MAGGIORI INFO:

☎ +39 3514949802

📷 @ankurah_centroyoga_asd

📘 @Ankurah Centro Yoga ASD

PROVALA SUBITO
TI ASPETTIAMO!