

New!! Camminata metabolica e Pilates



NOVITA' A PARMA !!
Camminata Metabolica e Pilates
La prima lezione è gratuita per tutti!

CAMMINATA METABOLICA 

esercizio all'aria aperta adatto a tutte le età
guidato dal trainer attraverso cuffie wireless.

Lunedì alle 19:30 a Parma al Parco B. ottone 2001
02/via Montanara, di fronte alla pizzeria La Vela

Mercoledì alle 19 a Parma al Parco Dante di fianco
accesso da via Pini - zona Crocetta.

Giovedì alle 19 a Collecchio al Boschi di Carrega
l'ingresso al parcheggio del Semaforo.

Pilates

modella il tuo corpo
migliora equilibrio, postura e flessibilità

Martedì alle 19 a Parma al Parco Donato di via Sarmato
(zona CRAI, Dipendenti Sanità)

Venerdì alle 19 a Parma alla Pieve di S. Pancrazio
(Circolo ACSI S. Pancrazio, via dei Tito Piro)

EVITA UN ANNO!

VIENI CON I TUOI AMICI
SE TI ASSIDIAMO, PER TE UNA LEZIONE GRATIS
E PER NOI, LA PRIMA LEZIONE È SEMPRE GRATUITA

Imma
339 7129572

 Facebook

organizzato e condotto dall'Alto Polo
Parma di Scienze Motorie

Aics, sezione di Parma, è lieta di presentare un nuovissimo programma di benessere ed allenamento, adatto a tutte le età e principalmente a chi svolge una vita sedentaria. La sua particolarità è di essere un allenamento che **si svolge all'aria aperta, nei parchi cittadini di Parma e Collecchio, tutto l'anno.**

E' la **Camminata Metabolica,** un programma di fitness che coniuga diverse discipline per modellare il corpo e aiutarti a trovare benessere, a migliorare lo stile di vita per un giusto equilibrio corpo e mente!

Durante l'allenamento si alternano esercizi posturali e di ginnastica estetica, per **migliorare metabolismo, postura e girovita**. Migliora la funzionalità e l'estetica del gluteo. Riattiva la circolazione e la microcircolazione.

Attraverso **speciali cuffie wireless** il trainer ti guiderà fornendo istruzioni per eseguire correttamente gli esercizi, scandendo il ritmo caricandoti di energia!



Si utilizza una speciale corda, la **"F-band"**, con due manici morbidi che serve a mantenere la postura corretta durante la camminata e che ti abituerà a mantenere una posizione eretta e coordinata anche mentre non fai allenamento, nella vita di tutti i giorni.



Prenota la tua prima lezione. E' gratis.

Scrivici su Facebook alla **pagina FitnessVerde** oppure manda un messaggio whatsapp a **Imma** al **3397129572**