



Città di Oppeano – Assessorato

alle politiche sociali, famiglia e infanzia

RASSEGNA OTTOBRE IN ROSA 2021 - MESE DELLA PREVENZIONE

Domenica 3 ottobre, ore 9,00 al Parco San Serafino di via Piave

a Oppeano:

CAMMINATA METABOLICA (Euro 15,00-L'intera somma verrà devoluta ad **AVO**, ASSOCIAZIONE VOLONTARI OPPEANESI). Portare con sé: acqua, un tappetino e un asciugamano. Necessaria iscrizione entro il 29/9/21:

<https://www.camminatametabolica.it/eventi/>



SCOPRI LA CAMMINATA METABOLICA

La Camminata Metabolica è un tipo di camminata che attraverso una specifica tecnica va a **stimolare, sviluppare e potenziare la muscolatura**, migliora la postura e riattiva la circolazione e microcircolazione. La voce del coach vi guiderà durante tutto l'allenamento con apposite **CUFFIE WIRELESS**.

Ricorda di portare: un tappetino, un asciugamano, una bottiglia di acqua