



# Camminata Rigenerante

allenamento all'aperto con le cuffie



Trainer  
Imma Amato

## Lunedì

ore 17 Parco Ducale  
ore 19 Parco Dronato (via Sanremo)

## Martedì

ore 19 COLLECCHIO

## Mercoledì

ore 9 Parco Ducale  
ore 19 Parco di via Montanara

## Giovedì

ore 17 Parco 1° Maggio (ex Eridania)  
ore 19 COLLECCHIO

## Venerdì

ore 17 Parco Eurosia

## Domenica

ore 10 Parco di via Montanara

# Pilates

al chiuso con le cuffie

## MARTEDÌ ORE 17

Parrocchia S.Andrea in Via Berzioli  
(di fronte alla scuola "La Salle")

## VENERDÌ ORE 19

Centro Giovani Esprit  
Via Emilia Ovest 18/A

## COSA E' CAMMINATA RIGENERANTE

Camminata Rigenerante mette insieme il **Natural Walking®**, il metodo **Pilates**, la **Dance Fitness** ed esercizi di **workout**.

Rassodi i glutei, modelli le gambe e **bruci tante calorie** con un allenamento **efficace e divertente**.

Il trainer ti guida con l'uso di **speciali cuffie wireless**.



LA PRIMA  
LEZIONE E'  
GRATUITA

[WWW.FITNESSVERDE.IT](http://WWW.FITNESSVERDE.IT)

PER PRENOTARE SCRIVIMI SU WHATSAPP

Imma  
339 7129572



camminatarigenerante

