

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	mt
Ore :	1:30 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	km
Accompagnatore 1:	Giansante
Accompagnatore 2:	tutti



Vorresti avvicinarti al trekking ma ti senti fuori forma?
Ti piacciono le scalate hard ma non hai abbastanza fiato?
Vorresti fare di più ma ti cedono le gambe?

StartrekK ti ri-attiva. Vieni al nostro appuntamento infrasettimanale per migliorare la camminata, l'equilibrio e la percezione del nostro corpo.

Faremo un allenamento adatto a tutti iniziando con una camminata veloce per poi passare ad esercizi di equilibrio, mobilità articolare, postura ed allenamento total body a corpo libero.

APPUNTAMENTO:

Mercoledì 19 maggio, ore 18:30 LAGHETTO EUR davanti fermata Metro EUR PALASPORT.

Durata: 1 ore circa

ABBIGLIAMENTO NECESSARIO: scarpe da ginnastica, asciugamano, acqua, zainetto leggero e piccolo adatto per camminare. Ah, non dimenticare a casa il sorriso!!!!.

Contributo : 5€

Ti aspettiamo!!

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento. Tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato <https://www.startrekK.it/pdf/tessera.pdf>