



&



EVENTO BENEFICO

IN FAVORE DI:



**Associazione
Gigi Ghirotti
ONLUS GENOVA**

**CAMMINATA
METABOLICA
GENOVA**



L'esercizio guidato che ti fa rinascere

DOMENICA 30 MAGGIO 2021

ORE 11

Quota di partecipazione 15€

LOCATION:

PARCO DEGLI ERZELLI SESTRI PONENTE

**Info e prenotazione obbligatoria
al 3206867854**

**PORTA
CON TE:
ACQUA
TAPPETINO
ASCIUGAMANO**

CAMMINATA METABOLICA

La CAMMINATA METABOLICA è una attività ginnico motoria sportiva individuale e non agonistica con l'obiettivo primario di coinvolgere le persone a migliorare la propria salute, rinforzare il corpo e creare una psicologia robusta.

Si basa su una nuova speciale tecnica di cammino alternata a esercizi posturali eseguiti con una speciale corda. Chi partecipa a questo programma quindi riceverà in dotazione questa corda e una speciale cuffia wireless con la quale rimarrà sempre collegato con le indicazioni del trainer. Questo vale a dire che le distanze di sicurezza potranno essere assicurate e garantite grazie al fatto che le persone non avranno problemi di ricezione delle informazioni anche a grande distanza (fino a un 1 km).

Si rivolge a chi vuole rimanere in salute, perdere eventualmente qualche chilo di troppo e migliorare e alleggerire anche l'aspetto emotivo causato da un eccessivo stress di questo periodo.

CAMMINATA METABOLICA si svolge nei parchi, boschi, spiagge, quindi sempre in contesti aperti e il distanziamento sociale è garantito dalla dotazione di cuffie wireless con le quali i partecipanti rimangono sempre in contatto audio con il trainer, ma sempre alla distanza minima di 2 metri (consigliamo sempre 4 metri) gli uni dagli altri.

SVOLGIMENTO

L'utente per partecipare alla camminata deve prenotare la lezione on line. Quindi privacy, gestione amministrativa e informazione generale avverrà tutto utilizzando il web (www.camminatametabolica.it). L'utente che si iscrive riceverà quindi una serie di informazioni scritte e con video realizzati da Stefano Fontanesi che gli ricorderanno le seguenti norme:

- All'arrivo l'iscritto dovrà consegnare il modulo consegnatogli via mail per la dichiarazione Covid
- L'utente (provvisto di mascherina e guanti) prenderà in consegna la cuffia igienizzata e disinfettata. Quest'ultima verrà toccata solo dall'iscritto, nei due momenti di ritiro e restituzione
- L'iscritto si è portato da casa un proprio telo per eseguire esercizi a terra
- Il trainer è dotata consiglia e controlla una distanza minima operativa di ogni iscritto di 2 metri. In tale postazione l'iscritto appoggerà il telo e i propri effetti personali e sarà la base di tutti gli esercizi statici e dinamici posturali e di potenziamento.
- L'organizzazione mette a disposizione dei clienti dispenser con liquido sanificante.
- Ogni utente sarà tenuto a mantenere la distanza da altre persone di almeno 2 metri durante la camminata.
- L'utente alla fine della lezione consegnerà la cuffia in un contenitore specifico, la quale in un secondo momento l'organizzazione provvederà a pulirla e disinfettarla.

L'organizzazione è dotata di regolare assicurazione per la responsabilità civile contro terzi.

L'organizzazione è dotata di defibrillatore semiautomatico.

SOLIDARIETA'

Solidarietà e movimento ginnico all'aria aperta si sposano molto bene e CAMMINATA METABOLICA fa il suo esordio in ogni città, provincia e comune di Italia con un evento a sostegno di enti e organizzazioni di pubblica utilità. È compito di ogni trainer che fa parte dell'organizzazione di CAMMINATA METABOLICA sensibilizzare i propri allievi a prendersi cura del territorio sia materialmente che socialmente. Solo così migliorerà una coscienza sociale oggi sotto tono, aumenterà il senso di appartenenza e responsabilità nei confronti del territorio.

Nel solo anno del 2020 CAMMINATA METABOLICA ha raccolto e interamente devoluto 32.700 euro a favore di: CROCE ROSSA, CROCE BIANCA, CROCE VERDE, GAST (associazione che si occupa di disabili), PALLONCINO ROSA (associazione che aiuta donne che conoscono il reparto oncologico)

L'obiettivo della CAMMINATA METABOLICA sarà quello di migliorare la forza, la flessibilità e la resistenza dei partecipanti andando di conseguenza a preservare lo stato di salute. Responsabile del progetto:

STEFANO FONTANESI laureato in scienze motorie, specializzato in malattie croniche e postura. Ha collaborato in progetti di ricerca con l'Università di Padova e i suoi protocolli sono riconosciuti dall'Università di Firenze e ha pubblicato sul manuale guida dell'AFA (Attività Fisica Adattata) progetto Nazionale adottato da diversi enti di promozione sportiva.

Per CAMMINATA METABOLICA GENOVA rivolgersi a: Noemi Cappello - 320 6867854