

Camminare, passeggiare, jogging

Godetevi 10.000 piacevoli passi al giorno - con qualità! Riceverete un'analisi video del vostro stile di camminata con correzioni e consigli appropriati. La camminata consapevole è un perfetto allenamento per tutto il corpo.



- Durata:** 1h
- Costi:** CHF 100.- per 1 persona,
CHF 60.- per 2 persone,
CHF 45.- per 3 persone,
CHF 35.- per 4 persone
- Dove:** Soglio, secondo il tempo nella natura
o nella sala di ginnastica Bel Sulet.
O nel vostro luogo preferito
- Lingua:** italiano,
tedesco, inglese, francese
- Altro:** Indossate vestiti comodi per
l'allenamento e portate una bottiglia
d'acqua.
Se la sessione non si svolgerà a
Soglio, è previsto un supplemento
forfettario di 60 franchi.
- Organizzatore:** Ludmilla Weber