# CAMMINATA METABOLICA: semplicità, benessere e condivisione.

Iniziativa 250319

La CAMMINATA METABOLICA è una attività ginnica ludico-motoria non agonistica che coinvolge soprattutto persone adulte, che desiderano attivarsi all'aperto per migliorare il proprio benessere generale.Parma - Parco Green Life - mercoledì 21 maggio 2025

---

**Proposta:**
La CAMMINATA METABOLICA è una attività ginnica ludico-motoria non agonistica.
E' molto Semplice, si svolge in gruppo ed ha l'obiettivo di
stimolare il metabolismo, migliorare la salute psico-fisica delle persone,migliorare la postura,migliorare la circolazione rinforzare tutti i muscoli, migliorare la mobilità articolaremigliorare l'umore
Aiutando così ad acquisire delle sane abitudini migliorando il proprio stile di vita, rendendolo più attivo.
**Il corso si terrà ogni mercoledì. L'inizio delle lezioni é previsto mercoledì 21 maggio 2025 alle ore 18:30.**

**Agenda Programma:**
Il trainer di Camminata Metabolica guida gli esercizi dando indicazioni, attraverso un microfono, che i partecipanti possono ascoltare grazie a delle speciali cuffie wireless anche ad una distanza di oltre 300 metri di raggio permettendo così di muoversi liberamente nel parco o nello spazio aperto scelto per svolgere la lezione. Ogni partecipante è libero di svolgere autonomamente il programma e gestirsi in base al proprio livello in modo che non ci sia alcuna barriera di partecipazione e rendendola di fatto un'attività molto inclusiva, aperta a persone di tutte le età e a diversi livelli di forma fisica. Gli esercizi sono estremamente semplici e svolti in totale sicurezza grazie anche all'utilizzo di una speciale corda rigida, la F- Band, che viene utilizzata sia durante la camminata, per migliorare la postura e coinvolgere i principali muscoli, che durante gli esercizi svolti sul posto e a terra sopra un tappetino fitness, unico "strumento" richiesto ai partecipanti.

**La quota comprende:**
Il pacchetto della lezione della durata di 1 ora composto da:
6 lezioni - con in omaggio FBand valore 15 euro + libro Camminata Metabolica valore 15 euro.

**La quota non comprende:**
Tutto quanto non specificato ne "la quota comprende".
Per aderire all'iniziativa è necessario essere socio FITeL e sottoscrivere l'assicurazione: la tessera (costo 1 euro per Famigliari conviventi ed Aggregati) e l'assicurazione (costo 3,5 euro per Soci, Famigliari conviventi ed Aggregati) hanno validità annuale (anno civile) e vengono attivate in occasione della prima partecipazione ad iniziative del CRAL.

**Assicurazione:**
Si ricorda che con il tesseramento a FITeL (costo 1 euro) e l'adesione alla polizza (costo 3,5 euro) - con validità anno civile - addebitate in occasione della prima iniziativa, sono previste le seguenti coperture assicurative:
a) Infortuni occorsi durante attività del CRAL - FITeL, comprese quelle sportive dilettantistiche; invalidità permanente: massimo 30.000 euro; morte: massimo 30.000 euro; spese sanitarie: massimo 2.500 euro con franchigia di E 100, salvo una franchigia pari al 20% (minimo 150 euro) nel caso di strutture private.
b) Responsabilità Civile verso Terzi dei soci FITeL: la garanzia è prestata per tutti gli iscritti FITeL relativamente alla Responsabilità Civile verso Terzi per la partecipazione alle attività svolte dal socio e previste dallo statuto del CRAL e della FITeL. Massimali: 300.000 euro per ogni sinistro, per persona e per danni a cose o animali.
Copie integrali delle polizze sono consultabili e prelevabili in formato pdf ai seguenti link:
POLIZZA INFORTUNI 2025

**Note:**
La quota di partecipazione, unitamente ad eventuali costi aggiuntivi riferiti ad extra non inclusi nella quota, pagati dal Cral in nome e per conto del partecipante, potranno costituire oggetto di conguaglio al termine dell'iniziativa. Per contro, ovviamente, sarà previsto una riduzione della quota e/o del contributo originariamente indicato a fronte di minor costi accertati.
**Organizzazione Tecnica: Margini Chiara**

**Data inizio:** 07/mag/2025

**Data fine:** 02/lug/2025

**Contatti:**

---

Malpeli Marta

Email: marta.malpeli@credit-agricole.it
Cellulare: 0521914411

Moia Walter
Email: moiawally@gmail.com
Cellulare: 3494574790

**Liberatoria Immagini**
In relazione alla presente iniziativa, per me e per tutti gli altri partecipanti adulti sopra indicati, autorizzo il CRAL CA Italia, anche per il tramite di terzi appositamente autorizzati, a realizzare ed eventualmente pubblicare nell'account Instagram o in documenti interni (es. bilancio) immagini fotografiche e riprese audio e/o video. Le immagini di minori eventualmente riprese non verranno utilizzate

**Accettazione penale**
Prendo atto che in caso di disdetta il CRAL si riserva il diritto di applicare una penale a titolo di rimborso delle quote di partecipazione corrisposte e /o da corrispondere a soggetti terzi (tour operator, agenzie di viaggio, alberghi, ecc.).

**Mandato con rappresentanza al CRAL CA Italia**
In relazione alla presente iniziativa, conferisco per me e per gli altri aderenti all'iniziativa sopra indicati, avendone i poteri, mandato non oneroso con rappresentanza al CRAL CA Italia. Autorizzo pertanto il CRAL CA Italia a pagare in nome e per conto mio e degli altri aderenti all'iniziativa, i fornitori dei beni e servizi, impegnandomi a fornire la provvista di quanto a tale titolo dovuto.

**Conferma presa visione delle condizioni dell'iniziativa**
Dichiaro di aver preso visione del programma dell'iniziativa, della quota di partecipazione, dei supplementi (se previsti), delle assicurazioni da stipulare e di tutti gli allegati al programma, nonché di conoscerli e di accettarli nella loro interezza. A mia discrezione potrò eventualmente stipulare - a mia cura e con spese a mio carico - altre polizze assicurative, in aggiunta a quelle proposte, se dovessi ritenere non adeguate le coperture prestate ed i massimali indicati nelle polizze e riassunti dal CRAL CA Italia.

Data:_____ Firma:_____