



PORTOPICCOLO
Spa

Passeggiate Iodizzanti

Iodine Walks

QUANDO

↳ ogni lunedì e mercoledì,
ore 11:00

DOVE

↳ Portopiccolo Spa

DURATA

↳ 45-60 minuti

A CHI È RIVOLTO

↳ a tutti, sconsigliato per chi
soffre di epilessia e ipertiroidismo

WHEN

↳ every Monday and Wednesday,
11:00 am

WHERE

↳ Portopiccolo Spa

DURATION

↳ 45-60 minutes

WHO

↳ everyone, not recommended for
those suffering from epilepsy and
hyperthyroidism.

Camminare in riva al mare riduce lo stress e migliora l'umore: il suono delle onde in sottofondo aiuta ad allentare la tensione e ritrovare l'energia positiva. Le Passeggiate Iodizzanti accostano all'attività aerobica di bassa intensità, esercizi respiratori effettuati sotto la guida di tecnici qualificati. Prendi parte a questa attività gratuita promossa da Portopiccolo Spa. È un ottimo defaticamento muscolare dopo i corsi mattutini!

Walking by the sea reduces stress and improves your mood: the sound of the waves in the background helps release tension and regain positive energy. Iodine Walks combine low intensity aerobic activity with breathing exercises performed under a qualified coaches supervision. Take part in this free activity promoted by Portopiccolo Spa. It is an excellent muscle cool-down after morning classes!

per informazioni:
portopiccolospa@ppst.it
0409975900

for information:
portopiccolospa@ppst.it
0409975900