

L'estate del wellness parte dalla spiaggia di Rimini: travolge l'esordio della Camminata Metabolica

Al bagno 75 Bulli di Rimini Sud ha preso il via il programma diffuso di allenamenti di Camminata Metabolica, "Un Mare di Energia": **decine di persone si sono ritrovate a riva, poco prima del tramonto, per conoscere la nuova disciplina sportiva ideata dal trainer Stefano Fontanesi.** Decine di istruttori formati dalla Camminata Metabolica Academy e provenienti da ogni parte d'Italia hanno partecipato al primissimo appuntamento di una rassegna lunga tutta l'estate, spiegando ai partecipanti un protocollo progettato ad hoc per l'attività a un passo dall'acqua. Il tutto, in pieno stile riminese: con **aperitivo, brindisi di apertura, musica di sottofondo e spirito celebrativo.**

L'incontro a riva prima dell'allenamento è stato un momento di scambio e condivisione tra persone di tutte le età, volenterose di godersi l'attività sportiva all'aria aperta di fronte al mare: la particolarità della Camminata Metabolica sta, infatti, nella sua facile praticabilità da parte di chiunque. Tantissimi i curiosi che si sono fermati a riva attratti dai trainer e dalle attrezzature, affascinati dalla semplicità degli esercizi che sono stati prima spiegati e poi messi in pratica per tutti gli iscritti. **I partecipanti sono stati dotati di cuffie wireless, per essere diretti, ognuno individualmente, dalla voce dei trainer e per ascoltare musica rilassante in diversi momenti del workout; in aggiunta, sono state distribuite speciali bande elastiche, le "f-band", specifiche per gli esercizi previsti dal protocollo, svolti in parte con i piedi nell'acqua.**

A fine allenamento, nei colori del tramonto, **aperitivo e calici alzati al cielo per brindare all'inizio dell'estate della rinascita.**

La Camminata Metabolica unisce danza, marcia e boxe in un allenamento che si prefigge di rimettere in forma con facilità e divertimento, curando il corpo e la mente congiuntamente, come ha spiegato il fondatore dei protocolli, Stefano Fontanesi, presente al grande esordio al bagno 75. "Questa disciplina è utile a potenziare tutto il corpo, dai piedi fino alle spalle, attraverso l'uso di una speciale band. I nostri trainer sono persone che prima hanno sperimentato i benefici di Camminata Metabolica come allievi e poi, attraverso la nostra Academy, sono stati formati per ben due mesi prima di certificarsi trainer, rigorosamente dopo aver passato un esame specifico della durata di due giorni", ha raccontato Fontanesi. L'idea di questa nuova disciplina l'ha avuta qualche anno fa, ha detto, volendo portare la palestra all'aria aperta e focalizzandosi sul rendere lo sport, oltre che esercizio fisico, mezzo di conoscenza di se stessi e di rinnovo della propria energia. Da allora, insieme al figlio, Davide, ha dato vita alla Camminata Metabolica e insegna alle persone un percorso di rinascita fisica e mentale.

L'allenamento è solo il primo degli oltre ottanta in programma per l'estate: tutti i fine settimana, da giugno ad agosto, gli istruttori saranno in tour in tutte le spiagge di Rimini Sud per far conoscere agli ospiti di Rimini i benefici della Camminata Metabolica, gratuitamente per tutti i bagnanti nelle giornate di venerdì, sabato e domenica – l'edizione Rimini Beach della Camminata Metabolica nasce dall'idea di due trainers, Alessandro Mantovani e Manuela Salmistraro. Calendario completo e prenotazioni nella sezione Eventi di spiaggiarimini.net.