

# PROPOSTA DI CONVENZIONE AZIENDALE

Benessere e Vitalità con la Camminata Metabolica®

Alla cortese attenzione del Consiglio Direttivo  
Spett.le CRAL Lavagna / CRAL Sestri Levante  
Località: Comprensorio del Tigullio, Liguria

Gentili Componenti del Direttivo,

con la presente desidero sottoporre alla Vostra attenzione una proposta di collaborazione finalizzata a promuovere la salute, la prevenzione e il benessere attraverso un'attività innovativa e rigenerante all'aria aperta: la **Camminata Metabolica®**.

Le sessioni si svolgono regolarmente nelle splendide cornici del nostro territorio, tra **Chiavari, Lavagna e Sestri Levante**, offrendo un'opportunità concretizzata per contrastare la sedentarietà e incentivare uno stile di vita attivo direttamente nel Tigullio.

## | Cos'è la Camminata Metabolica® e i suoi Benefici

La Camminata Metabolica® è un protocollo di allenamento guidato che si svolge all'aperto con l'ausilio di cuffie wireless, per garantire la massima concentrazione e il perfetto ascolto del Trainer. L'attività è strutturata specificamente per riattivare il metabolismo, migliorare la postura e tonificare i muscoli attraverso una tecnica di camminata codificata, alternata a esercizi posturali e di tonificazione mirati.

Come riportato ufficialmente nel nostro programma, i principali benefici della disciplina includono:

- ✓ **Riattiva il Metabolismo:** Stimola il consumo energetico in modo naturale e prolungato.
- ✓ **Stimola la Circolazione:** Ottimizza il ritorno venoso e linfatico, riducendo il senso di pesantezza.
- ✓ **Migliora la Postura:** Aiuta a riallineare la colonna vertebrale e a sbloccare le tensioni muscolari quotidiane.
- ✓ **Tonifica gambe, addominali e glutei:** Un lavoro muscolare profondo, progressivo ed efficace.
- ✓ **Riduce il rischio cardiovascolare:** Un eccezionale allenamento per il cuore e per la resistenza.
- ✓ **Sostiene la salute ossea:** Contrasta la demineralizzazione grazie al carico naturale controllato.
- ✓ **Meno picchi glicemici + Energia:** Ottimizza la gestione degli zuccheri nel sangue, regalando vitalità immediata.
- ✓ **Migliora l'Umore:** L'allenamento guidato all'aperto favorisce il rilascio di endorfine, abbattendo lo stress.

## | L'Importanza di Agevolare l'Attività Fisica

Mantenere la costanza nell'esercizio fisico è fondamentale per la salute e la prevenzione. Sottoscrivere una convenzione permette al CRAL di offrire uno strumento concreto di welfare e cura di sé, facilitando l'accesso dei soci a tariffe esclusive e incentivi unici, eliminando le barriere all'inizio di un percorso di reale cambiamento.

## Condizioni Economiche e Tariffe in Convenzione Esclusiva

Per tutti i Vostri iscritti e tesserati regolari, ho strutturato un listino di assoluto vantaggio, che include sconti diretti e bonus speciali:

| Tipologia Soluzione    | Prezzo Standard | Prezzo Convenzione CRAL | Vantaggio Incluso per i Soci                                 |
|------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Lezione Singola        | € 15            | € 15                    | Accesso flessibile alla singola sessione                     |
| Abbonamento 6 Lezioni  | € 90            | € 75                    | Risparmio immediato di € 15                                  |
| Abbonamento 12 Lezioni | € 180           | € 120                   | Risparmio di € 60 + 2 Lezioni in OMAGGIO (Totale 14 Lezioni) |

### SUPER BONUS DI BENVENUTO (Valore commerciale € 25,00)

Incluso interamente **in omaggio** per tutti i soci che scelgono l'abbonamento da 12 lezioni (14 totali) ci sarà la **F-Band**. La F-Band è una corda semirigida speciale, l'unico attrezzo utilizzato nella disciplina per ottimizzare la postura e le resistenze muscolari, che è attualmente in fase di riconoscimento come **presidio medico**.

## Modalità di Attivazione

L'accordo non comporta alcun onere finanziario o gestionale per il CRAL. Prevede unicamente la disponibilità a divulgare la convenzione tra i tesserati tramite i Vostri consueti canali (bacheche, email, canali social). I soci potranno usufruire delle agevolazioni semplicemente esibendo il proprio tesserino associativo in corso di validità.

Resto a completa disposizione per definire i dettagli operativi o per pianificare una presentazione pratica.

---

**Carina Jerez**

Corporate Trainer certificata Camminata Metabolica® e Acqua Metabolica®

Telefono: **3457694195**

Facebook / Instagram: **Carina Trainer Camminata Metabolica**