

CORSO FITWALKING

Lo sport che parte dal cammino...

*Il **Fitwalking**, disciplina base di tutto il fitness, un potente antistress, occasione per godere della natura, migliorare l'ascolto di sé, implementare le relazioni sociali e prendersi cura del proprio tempo, corpo e salute, rivalutando o scoprendo il proprio potenziale sportivo.*

CORSO BASE

Aprile - Luglio 2017

PARCO LAMBRO - Milano

Giornate di prova (necessaria prenotazione)

**Domenica 26 Marzo ore 9,30 - 10,45
oppure Lunedì 27 Marzo ore 18,30 - 19,45**

Inizio effettivo del corso Lunedì 3 Aprile



"LA VITA E' MOVIMENTO ED IL MOVIMENTO SALVA LA VITA!"

Informazioni e Prenotazioni Prova - Tel. 02 27206688 (al mattino)

SARA BLANCATO - Dottoressa in Dietistica - Staff Centro Polispecialistico Pacini

Istruttore Abilitato Fitwalking Metodo Maurizio Damilano

Per maggiori dettagli: WWW.FITWALKINGLAMBRO.IT