

MEGLIO CAMMINARE IN FRETTA CHE CORRERE

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 2016

PARCO LAMBRO - Milano

Giornate di prova (necessaria prenotazione)

Domenica 3 Aprile ore 9,30

o Martedì 5 Aprile ore 18,30



Trasforma il semplice cammino in una tecnica, uno sport di gruppo, efficace per il Tuo benessere, divertimento ed autorealizzazione.

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

SARA BLANCATO - Dottoressa in Dietistica - Staff Centro Polispecialistico Pacini

Istruttore certificato Fitwalking Metodo Maurizio Damilano

Per maggiori dettagli: WWW.FITWALKINGLAMBRO.IT