

CON IL PATROCINIO  
DEL COMUNE DI **BUROLO**



*Naturalmente agili...* Camminate agili nella natura

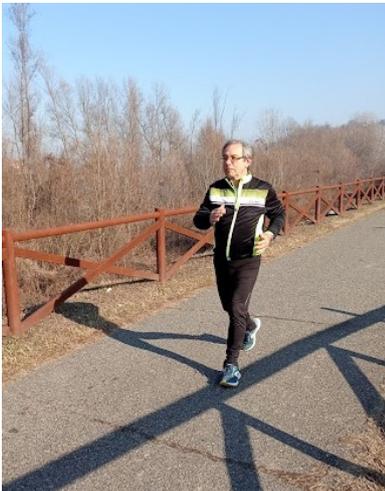
*Ti piace camminare? Vuoi fare sport per la tua forma fisica, perdere peso, migliorare la tua camminata?*

*Ti piace muoverti all'aria aperta in mezzo alla natura? Allora...*

**FITWALKING**

*e se hai bastoncini...*

**FITWALKING CROSS**



*...Lo sport ideato dai f.lli **Damilano**, campioni di marcia degli anni '80  
Scopri lo sul sito [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)*

*L'istruttore abilitato, metodo Maurizio Damilano, Guido Barbero organizza a **BUROLO** un ciclo di 5 lezioni di apprendimento*

***RITROVO:** P.le antistante il cimitero  
**Mercoledì 11 settembre ore 18,15** (in caso di maltempo giovedì 12 e eventualmente venerdì 13)*

*Durata delle lezioni: ca. 1h 15 min.  
FITWALKING CROSS con bastoncini dalla terza lezione  
Piccolo ristoro finale a base di prodotti dell'orto.  
Verranno anche dati spunti sugli aspetti naturalistici per meglio immergersi nell'ambiente circostante.*

***COSTO:** 50 EURO + 10 di Assicurazione (facoltativi)*

*Adatto a ogni età e qualsiasi livello di preparazione.*

*Un paio di scarpe da running, una tenuta sportiva ..e via!  
Vieni, la prima lezione di prova è **GRATIS!** (e ...passaparola!)*

*Per informazioni chiama l'istruttore al 3465113525 o invia mail a:  
[cultura.bici@yahoo.com](mailto:cultura.bici@yahoo.com)*