



*Conoscere il territorio, i suoi sapori e imparare uno sport...  
nell'Anfiteatro Morenico di Ivrea è tempo di*

# **FITWALKING**

lo sport ideato dai f.lli Damilano, campioni olimpici di marcia degli anni '80



° *Ha una **doppia** funzionalità:  
è una **pratica sportiva** e dà un  
efficace aiuto a ritrovare la  
**forma fisica**, vincendo gli ef-  
fetti negativi di sedentarietà,  
obesità, ansia e stress.*

° *E' adatto a **tutte le età***

° *Sono sufficienti scarpe gin-  
niche e divisa sportiva*

## **RITROVO**

**Piverone** – p.za Lucca presso l'antica “torre d'angolo di NE”

**Lunedì 18 settembre** alle ore **18** (in caso di maltempo martedì 19)

per prima lezione di prova gratuita, iscrizioni e definizione orari (per poter venire incontro alle esigenze personali)

oooooooo

*Il corso è condotto da Guido Barbero, istruttore abilitato di fitwalking  
metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi*

- **5 lezioni** a cadenza settimanale di circa 1 ora e 15 min

- **Costo:** 45 Euro

- **Percorsi:** tranquille strade panoramiche sul lago di Viverone, con la possibilità di conoscere meglio sotto vari aspetti questo angolo dell'AMI

- L'**ultima lezione** avrà come meta Pobbia d'Azeglio con sosta per **piccolo menu degustazione** offerto a base di prodotti biologici dell'orto

## **INFORMAZIONI:**

Sul fitwalking: [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it) (e link collegati)

Sul corso: Guido 3311010960 [libri.bici@yahoo.it](mailto:libri.bici@yahoo.it)