

Ti piace camminare ?

Vorresti iniziare,
avvicinarti al FITWALKING metodo Maurizio Damilano,
mantenere e/o migliorare il tuo passo ?



Istruttore Abilitato di

FITWALKING

MARCO ANDREOLI

Con l'iniziativa **“Un passo dopo l'altro”** ci proponiamo di :

- diffondere la corretta tecnica del camminare bene, la sua filosofia, il corretto gesto tecnico e sportivo, per diventare più forti e più resistenti, più veloci, perdere peso e stare bene ...
- allenarsi con metodo e migliorare nel parco cittadino per poi anche scoprire e percorrere itinerari, strade e luoghi e partecipare a camminate festive “fuori porta”, nonché conoscere e utilizzare al meglio l'attrezzatura tecnica nei lunghi percorsi (abbigliamento, scarpe, zaini, bastoni, eccetera).

Iniziamo da qui:

il “campo base” per rafforzare la nostra *tecnica di cammino*
è il **Parco Ruffini di Torino**, con i seguenti due appuntamenti settimanali feriali:

**i lunedì dalle 19:00 alle 20.15 e i
giovedì dalle 18:00 alle 19:15.**

“Un passo dopo l'altro”

è una attività promossa dalla associazione sportiva **Asd Compagnia Del Pomo E Della Punta** (affiliata a Uisp Comitato di Torino - www.atleticauisp.eu) e da un'idea di **Marco Andreoli** (istruttore qualificato di Fitwalking Metodo Maurizio Damilano)*.

* Il **“Fitwalking metodo Maurizio Damilano”** nasce dall'esperienza maturata in anni di successi sportivi ai massimi vertici dell'agonismo olimpionico e mondiale: - e' sport aerobico, e' la camminata sportiva energica senza essere traumatica per le articolazioni: **QUESTO LO RENDE PRATICABILE DA TUTTI.** - E' fonte di benessere psico fisico: porta serenità e sicurezza, favorisce il controllo dell'appetito, ci fa sentire bene ! Perdi peso, tonifichi, potenzi, rassodi. Con esso utilizzi l'ottanta per cento della muscolatura e contribuisce a rinforzare anche l'apparato scheletrico. E' universalmente riconosciuto e viene promosso dal mondo della Ricerca e della Medicina Ufficiale (Nazionale ed Internazionale) quale concreto ed efficace strumento di prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari e metaboliche. Il **“Fitwalking metodo Maurizio Damilano”**, con la versione fuori strada del **“Fitwalking Cross”**, sono eccellenze italiane riconosciute a livello internazionale.

Cosa aspetti ? Vieni a provare senza impegno,

telefona al 347 477 53 47.

Asd Compagnia Del Pomo E Della Punta - www.pomoepunta.it - Attività riservata agli Associati .

Siti web amici : www.fitwalkingtorinocamminarte.com
www.fitwalking.it - Leggi “Camminare” www.camminareweb.it