



### **Fitwalking per tutti/e**

*per apprendere la tecnica o per incrementarla, allenandosi insieme.*

**Parchi Fluviali del Po : Valentino, Michelotti, Meisino e limitrofi**

Un ciclo di incontri aperti a tutti/e, per chi inizia e per chi già conosce il fitwalking.

Le lezioni sono strutturate in modo da consentire a chiunque lo desideri di praticare il fitwalking, imparando e, di volta in volta perfezionando, la tecnica.

Passo dopo passo, si incrementa l'allenamento ed accresce lo stato di benessere fisico e psichico.

### **ORARIO DAL 21/02 AL 28/03:**

**MERCOLEDI' ORE 18,30**

**Zona Madonna del Pilone - Ritrovo alla Passerella Chiaves lato Lungo Po Antonelli.**

Durata lezione 70 minuti.

**INIZIO: MERCOLEDI' 21/02/24**

**TERMINE: MERCOLEDI' 27/03/24**

Tot. 6 uscite

**GIOVEDI' ORE 18,00**

**Ritrovo davanti alla Biblioteca Civica "Alberto Geisser" Corso Casale, 5 Torino.**

**INIZIO: GIOVEDI' 22/02/24**

**TERMINE: GIOVEDI' 28/03/24**

Tot. 6 uscite

### **ORARIO DAL 10/04 AL 27/06:**

**MERCOLEDI' ORE 19,30**

**Zona Madonna del Pilone - Ritrovo alla Passerella Chiaves lato Lungo Po Antonelli.**

Durata lezione 70 minuti.

**INIZIO: MERCOLEDI' 10/04/24**

**TERMINE: MERCOLEDI' 19/06/24**

Tot. 10 uscite (Escluso il 1° Maggio)

**GIOVEDI' ORE 19,30**

**Ritrovo davanti alla Biblioteca Civica "Alberto Geisser" Corso Casale, 5 Torino.**

**INIZIO: GIOVEDI' 11/04/24**

**TERMINE: GIOVEDI' 27/06/24**

Tot. 10 uscite (Esclusi il 25/04 e il 02/05)

**Istruttrice Paola Leone**

**PER ISCRIZIONI e INFORMAZIONI**

**LA PIRAMIDE ASD**

**Segreteria: via Pietro Giuria 26/C Torino – orario :lun.-merc.- ven. 10,00 /11,30**

**mart.- giov. 17,30 /19,00**

**[annamarangi@gmail.com](mailto:annamarangi@gmail.com) cell. 338 8811899**