

## **FITWALKING: ANCHE UNA DISCIPLINA SPORTIVA**

*Partendo dal naturale cammino, impariamo la giusta tecnica per approdare alla vera disciplina: dinamica, intensa, realizzante, competitiva.*

*Tutti avranno l'opportunità di mettersi alla prova, migliorarsi, riscoprirsi e auto-superarsi padroneggiando la pratica, in gruppo ed all'aperto, mantenendo o sviluppando il proprio potenziale fisico e spirito sportivo.*

### **CORSO BASE - PARCO LAMBRO**

**Periodo dal 12/09/2016 al 12/12/2016**

**LUNEDI' ore 18,45 -19,45**

**PROVA GRATUITA SOLO SU PRENOTAZIONE**

**04/9 ore 9,15 - 10,30 e 07/9 ore 18,30 -19,45**

***I CORSI SARANNO ATTIVI AL RAGGIUNGIMENTO  
DI ALMENO 5 PARTECIPANTI***



***Informazioni e Prenotazioni - 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](http://WWW.FITWALKINGLAMBRO.IT)***

***Persone allenate e già in possesso della tecnica, potranno unirsi ai corsi avanzati***