

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

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