



Istruttore Abilitato 2019  
GUIDO BARBERO



*Per vivere al meglio le ultime ore di luce e di sole all'aria aperta, per vincere una eventuale pigrizia... ma rinforzare le difese naturali dell'organismo per l'inverno, per muoversi in libertà ed **imparare uno sport e l'uso dei bastoncini:***

## ULTIMI CORSI MATTUTINI E POMERIDIANI

*di avviamento al*

# FITWALKING e FITWALKINGCROSS

- Ciclo di 6 lezioni di 1 h e 15 min scoprendo anche gli aspetti naturalistici e storici del parco fluviale del Po, **patrimonio dell'UNESCO e riserva della biosfera.**
- Le uscite saranno condotte da **Guido Barbero**, istruttore abilitato di fitwalking (metodo Maurizio Damilano) con master in fitwalkingcross e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi, in collaborazione con l'ASD **K2** di Torino.
- Si impareranno la tecnica del **fitwalking**, la camminata sportiva ideata dai f.lli Damilano (**LEZIONI 1-3**) e quella del **fitwalkingcross** (**LEZIONI 4-6**).



*- Adatto a tutte le età per vincere la sedentarietà e ritrovare la forma fisica*

*- Sufficienti tenuta sportiva e scarpe da running*

*- I bastoncini sono necessari solo nel fitwalkingcross*

Si camminerà al Valentino e lungo le 2 sponde del Po fino al parco delle Vallere  
**All'ultima lezione è previsto un piccolo rinfresco di fine corso al bar del K2**

**RITROVI: ASD K2 – v.le Thaon di Revel 10 (sul l.go Po, fronte osp. CTO)**

**Venerdì 18 ottobre ore 11 e 16,15 (in caso di maltempo lunedì 21)**  
per 1<sup>a</sup> lezione di prova gratuita ed iscrizioni

**I partecipanti potranno quindi scegliere il corso (mattutino o pomeridiano a loro più favorevole)**

**PREZZI: 75 Euro + 10 Euro assicurazione UISP**

Agli iscritti CRAL MOLINETTE, O.I.R.M.-S.ANNA-CTO e altri CRAL: **70 Euro+10**

**INFORMAZIONI**Sul corso: Guido 3465113525 [cultura.bici@yahoo.com](mailto:cultura.bici@yahoo.com)

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