



CORSO DI FITWALKING



TROVARE IL BENESSERE PSICOFISICO

Sotto la guida di un'istruttrice esperta imparerai la tecnica del FITWALKING e scoprirai i suoi benefici:

- favorisce il dimagrimento
- previene malattie cardiovascolari
- combatte la pressione alta e l'osteoporosi
- riduce il colesterolo cattivo e alza quello buono
- è un ottimo anti stress

SI FORMERANNO DUE GRUPPI DI CAMMINO:

Gruppo 1: corso base per principianti 8 uscite bisettimanali per imparare la corretta tecnica del fitwalking.

Gruppo 2: uscite di allenamento per esperti praticanti, cadenza bisettimanale.
Inizio corsi mese di Maggio a Chieri

**Per informazioni
Marina Chazalettes**

Istruttore abilitato di Fitwalking (metodo Maurizio Damilano)

335.665.99.33 — marina.chazalettes@gmail.com

Maestra Nazionale FIT (Federazione Italiana Tennis)