

FITWALKING E TANTO ALTRO

CON LA FITWALKING ALLA
GRANDAE ASD

20 21



SETTEMBRE - DICEMBRE 2021

APERTE LE ISCRIZIONI

PROGRAMMA

SETTEMBRE - DICEMBRE 2021



CORSI BASE FITWALKING

dal 20 settembre Cuneo - Boves e Bra

PERFEZIONAMENTO FITWALKING

dal 20 settembre Cuneo
dal 5 ottobre Bra

WALK WELL

Tonificazione all'aperto con camminata
dal 20 settembre Cuneo

WALK AND TALK

Camminata con l'insegnante di inglese
da ottobre Cuneo e/o Boves

FITNESS IN STUDIO

Allenamenti per esigenze specifiche
lezioni singole - max 3 persone
da ottobre Cuneo

FITNESS ONLINE

Allenamenti online
dal 20 settembre

CAMMINATA CON LO SPONSOR

Evento Gratuito aperto a tutti
Ogni GIOVEDI' a Boves

ALTRO

Notturme mensili - Gite domenicali -
Preparazione maratona da Gennaio
La Mappa percorso nutrizionale

PER INFORMAZIONI

CONTATTI:

SEGRETERIA - SILVA 340 245 2532

EMAIL FITWALKINGALLAGRANDAE@GMAIL.COM

PROGRAMMA

SETTEMBRE - DICEMBRE 2021



La settimana del fitwalking

- Lunedì ore 7.10 **Fitness online** - Tonificazione
ore 18 **Perfezionamento** - Cuneo e Caraglio
Corso Base - Bra (da ottobre)
ore 19 **Walk Well**
- Martedì ore 14.30 **Corso Base** e Principianti - Boves
- Mercoledì ore 7.10 **Fitness online** - Tonificazione
ore 10 **Walk and Talk**
ore 18 **Corso Base** e **Principianti** - Cuneo
Corso Base - Bra
ore 18.30 **Perfezionamento**
- Giovedì ore 14.30 **Corso Base** e **Principianti** - Boves
ore 20.15 **Cammino Sportivo** (evento gratuito con lo sponsor)
- Venerdì ore 7.10 **Fitness online** - Tonificazione
ore 18 **Corso Base** e **Principianti** - Cuneo
Perfezionamento - Bra
ore 19 **Perfezionamento** - Cuneo

PER INFORMAZIONI

CONTATTI:

SEGRETERIA - SILVA 340 245 2532

EMAIL FITWALKINGALLAGRANDAE@GMAIL.COM