



Naturalmente agili....

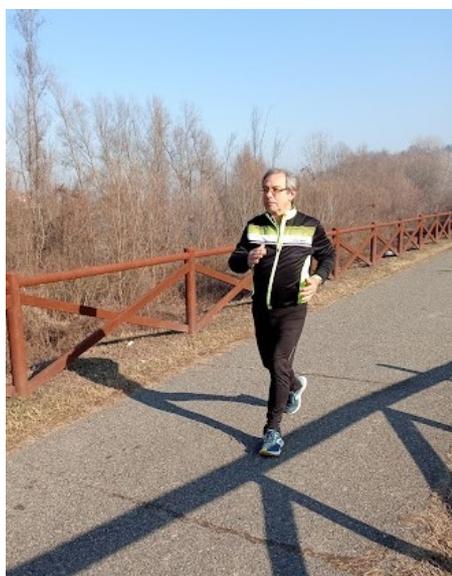
CAMMINATE AGILI NELLA NATURA

Ti piace camminare? Vuoi fare sport per la tua forma fisica, perdere peso, migliorare la tua camminata? Ti piace muoverti all'aria aperta in mezzo alla natura? Allora...

FITWALKING

e se hai bastoncini...

FITWALKING CROSS



*...Lo sport ideato dai f.lli Damilano, campioni di marcia degli anni '80
Scopriilo sul sito www.fitwalking.it*

L'istruttore abilitato, metodo Maurizio Damilano, Guido Barbero organizza un ciclo di apprendimento di 6 lezioni a cadenza settimanale, di circa 1 ora e 15 min. nel parco fluviale del Po e della collina torinese, riserva della biosfera. Verranno anche dati spunti sugli aspetti naturalistici per meglio immergersi nell'ambiente circostante.

L'ultima lezione avrà come meta il monte dei Cappuccini.

Adatto a ogni età e qualsiasi livello di preparazione.

Un paio di scarpe da running, una tenuta sportiva ..e via!

Ritrovo: martedì 19 aprile alle ore 17,45 (se maltempo mercoledì 20) sul 1.go Po angolo v. Galilei fronte SAI (fermata bus 42)

Costo: Euro 65 + 10 di assicurazione

Possibilità di recuperare 1 lezione in caso di assenza.

Per informazioni chiama l'istruttore al 3465113525 o invia mail a: cultura.bici@yahoo.com