

UNIAUSER CIRCOLO SAN TEODORO



SALUTE E BENESSERE

PASSO DOPO PASSO - GRUPPO di CAMMINO

A cura di: Daniela Nardin

Quando: Martedì 28 Febbraio 2023 ore 14.45

Dove: Via Lugo 6

INCONTRO INFORMATIVO

Impariamo insieme a camminare bene con il Fitwalking per migliorare la nostra qualità di vita. Praticare il Fitwalking "arte del camminare" vuol dire scegliere un modello di vita e di attività fisica che ci ricollega alle nostre origini dove il cammino è fulcro di tutto.

L'attività è adatta a tutti, ci prendiamo cura del nostro benessere, ci divertiamo e stiamo piacevolmente in compagnia. Camminiamo insieme a passo di fitwalking al sabato mattina.

Dal 4/03/2023 al 31/05/2023.

L'attività motoria sportiva è adatta a tutti, ma è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

L'attività è gestita da un istruttore fitwalking abilitato Metodo Damilano



PER LA TUTELA DI TUTTI NEGLI SPAZI INTERNI E' FORTEMENTE CONSIGLIATO L'USO DELLA MASCHERINA

Per info e iscrizioni: CST - SILVIA 339.8592650

email: circolosanteodoro@uniausergenova.net

Sito web: www.ctuniausergenova.it/cst/