

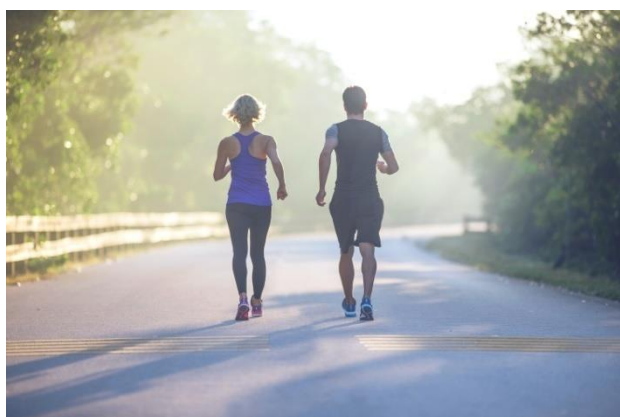


FITWALKING

**CORSI BASE CERTIFICATI
METODO DAMILANO**

Il fitwalking è “l’arte del camminare”, un’ attività sportiva adatta a tutti da praticare all’aperto e che apporta notevoli benefici:

- **previene malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete e osteoporosi;**
- **ottimo antistress, combatte ansia e depressione;**
- **favorisce il dimagrimento e il mantenimento del tono muscolare.**



PROVA GRATUITA

A BRA

MERCOLEDI' 27 SETTEMBRE

ORE 18,30

Il corso prevede 4 lezioni di apprendimento della tecnica e 4 di perfezionamento della tecnica più 2 test di funzionalità cardiocircolatoria: uno basale e uno di confronto.

PER INFORMAZIONI E ADESIONI

Alessandra Pellegrino 389 211 43 90

Istruttore Fitwalking, Fitwalking Cross e WalkIn Trainer

- Il luogo di ritrovo verrà comunicato durante l’adesione telefonica.

