



Sport per Passione

Vieni a scoprire con **ARIANNA PETTI**,

(Istruttore di FITWALKING® abilitato Metodo Maurizio Damilano)

i benefici del



Sport per Passione



*[...] Il Fitwalking® è la camminata sportiva*

*e propone il cammino come attività di sport, benessere, fitness e salute.*

*Il Fitwalking® propone un concetto sportivo dove al centro non c'è unicamente l'atleta ma per primo la persona, l'uomo e la donna coinvolti in una proposta di attività praticabile da tutti ma definita da un metodo unico per imparare al meglio "l'arte del camminare" [...]*

*(Giorgio e Maurizio Damilano – campioni olimpionici di Marcia)*

Con il Fitwalking® puoi dare ritmo ed equilibrio alla tua vita e migliorarne la qualità con un'**attività sportiva semplice, divertente e adatta a tutti**.

Sotto la guida di un istruttore esperto ti avvicinerai alla tecnica del Fitwalking® e potrai ottenere benefici per l'apparato cardiocircolatorio, tenere sotto controllo il peso, la pressione arteriosa e la glicemia, migliorare la postura e ridurre i fastidi a carico della schiena e delle articolazioni, divertirti in compagnia e ridurre lo stress.

Se ti piace praticare attività all'aria aperta ed il tuo obiettivo è il benessere del corpo e della mente

vieni ad allenarti con me

martedì ore 9:20 (un'ora)

giovedì ore 10:40 (un'ora)

sabato ore 9:00 (due ore)

**Arianna 335 1283415**