



*Vincere la sedentarietà
Ritrovare la propria forma fisica
Imparare una disciplina sportiva all'aria aperta
Conoscere la natura e l'ambiente circostante
... E' tempo di*

FITWALKING

lo sport ideato dai f.lli Damilano, campioni olimpici di marcia degli anni '80



° *E' adatto a tutte le età*

° *Sono sufficienti scarpe ginniche e divisa sportiva*

RITROVI e ORARI (a scelta secondo le proprie disponibilità)

Associazione K2 -v.le Thaon di Revel 10(l.go Po fronte osp. Regina Margh.)

Giovedì 3 maggio alle ore **15,45** (in caso di maltempo lunedì 7)

Venerdì 4 maggio alle ore **16,15** (in caso di maltempo martedì 8)

c. G. Galilei angolo Ponte Balbis

giovedì 3 maggio ore **17,30**

(in caso di maltempo lunedì 7)

Saranno prime lezioni di prova gratuita, con iscrizioni e conferma orari

- **6 lezioni** a cadenza settimanale di circa 1 ora e 15 min

- **Costo:** 70 Euro + 10 Euro per copertura assicurativa

(55 Euro+10 per iscritti ai CRAL Molinette e OIRM-Santanna-CTO)

-**Percorsi:** lungoPo su entrambe le sponde, parco del Valentino

- L'**ultima lezione** avrà come meta il **monte dei Cappuccini**

Il corso è condotto da Guido Barbero, istruttore abilitato di fitwalking metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi che vi darà anche spunti alla conoscenza del territorio per entrare in sintonia con esso e poter scaricare ansia e stress

INFORMAZIONI:

Sul fitwalking: www.fitwalking.it (e link collegati)

Sul corso: Guido 3465113525 libri.bici@yahoo.it