



**PRESENTAZIONE DEL FITWALKING**  
MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE alle ore 19,00 presso Sapore Vegano  
CON PAOLA LEONE

a seguire degustazione vegan facoltativa a €. 10,00 (bevande escluse)  
su prenotazione al n. 3935153779



Authorized Fitwalking Center "Parco del Valentino"

**PAOLA LEONE - DALL'ARTE DI CAMMINARE A "CAMMINARTE"**



**Paola Leone**, Istruttrice di Fitwalking abilitata al Corso Istruttori "Metodo Maurizio Damilano" (6/12/2008), Istruttrice abilitata di Fitwalking Cross (15/06/2013), Istruttrice Federale FIDAL (04/10/2014), specializzata ai Master di formazione: "Fitwalking, la salute camminando" (19/11/2011), "Preparazione ed Allenamento" (7/12/2013), "Il ruolo dell'Istruttore di Fitwalking: sempre più professionista in ambito sportivo e wellness" (12/12/2015), "Come programmare l'allenamento" (19/03/2016) e WALKin Trainer (WALKin – Fitwalking Progetto Salute) (18/03/2017).

La sua attività di Istruttrice ha avuto inizio nel 2009 ed è proseguita fino ad oggi ininterrottamente e con grandi soddisfazioni.

La sua grande passione per il cammino Fitwalking la spinge a fondare nel 2012 l'Associazione Sportiva Dilettantistica Camminarte A.S.D. e a diventare la promotrice e responsabile dell'Authorized Fitwalking Center "Parco del Valentino", a Torino.

**Il Fitwalking è "l'arte del camminare".**

**Lo sport del benessere e della Salute per eccellenza.**

Il termine inglese significa letteralmente "camminare per la forma fisica".

E' necessario camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento. Questo significa semplicemente imparare a perfezionare e rendere più efficace un gesto naturale e spontaneo.

Una buona tecnica di cammino prevede un corretto movimento dei piedi, delle gambe; una corretta postura per busto e collo ed il movimento delle braccia (piegate), fondamentale nel fitwalking.

E' importante camminare bene per stare bene.

Per info:

cell. 338 4149729

[www.fitwalkingtorinocamminarte.com](http://www.fitwalkingtorinocamminarte.com)

e-mail: [camminarte.asd@libero.it](mailto:camminarte.asd@libero.it)

[www.facebook.com/1670177313194699/](https://www.facebook.com/1670177313194699/)



<https://www.facebook.com/saporevegano>



@sapore\_vegano  
([https://twitter.com/sapore\\_vegano](https://twitter.com/sapore_vegano))