



*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



° *E' adatto a **tutte le età***

° *Sono sufficienti scarpe
ginniche e divisa
sportiva*

*Il corso è condotto, in collaborazione con l'ASD K2, da **Guido Barbero**, istruttore abilitato di fitwalking metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi che vi accompagnerà alla scoperta dei parchi fluviali del Po e alla conoscenza dell'ambiente naturale per entrare in sintonia con esso e favorire il benessere psicofisico.*

- **7 lezioni** di circa 1 ora e 15 min effettuabili entro maggio
- **Costo:** 75 Euro + 10 Euro per copertura assicurativa

(60 Euro+10 per gli iscritti ai CRAL Telecom/Molinette/Arpa Piem.)

- Possibilità di recuperare 1 lezione in caso di assenza

RITROVI e ORARI (a scelta secondo le proprie disponibilità)

Associazione K2 – v.le Thaon di Revel 10 (l.go Po fronte osp. CTO)
Giovedì 4 aprile alle ore **17,45** (in caso di maltempo lunedì 08)

Oppure:

Parco Michelotti - ex zoo – fronte biblioteca Geisser

Venerdì 5 aprile alle ore **11** e alle ore **17,45** (in caso di maltempo mar.09)
per 1^ lezione di prova gratuita e iscrizioni

Percorsi: lungoPo su entrambe le sponde, parco del Valentino
- L'**ultima lezione** avrà come meta il **monte dei Cappuccini**

INFORMAZIONI:

Sul corso: Guido 3465113525

cultura.bici@yahoo.com

www.linkedin.com

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