

CORSO FITWALKING

Lo sport che parte dal cammino...

Il **Fitwalking**, disciplina base di tutto il fitness, un potente antistress, occasione per godere della natura, migliorare l'ascolto di sé, implementare le relazioni sociali e prendersi cura del proprio tempo, corpo e salute, rivalutando o scoprendo il proprio potenziale sportivo.

RITMO BASE

Presso il PARCO LAMBRO – Milano

Giornate di prova (necessaria prenotazione)

Domenica 22 Marzo ore 10 - 11

Lunedì 23 Marzo ore 17,30 - 18,30

(CORSO attivo con 10 partecipanti)

Dal 30 Marzo 2020

Al 06 Luglio 2020

Tutti i lunedì dalle ore 17,30 alle ore 18,30



“LA VITA E’ MOVIMENTO ED IL MOVIMENTO SALVA LA VITA!”

Informazioni e Prenotazioni Prova – Tel. 02 27206688 (al mattino)

Istruttore Abilitato Fitwalking Metodo Maurizio Damilano

Per maggiori dettagli: WWW.FITWALKINGLAMBRO.IT