

# **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](http://WWW.FITWALKINGLAMBRO.IT)**