

# CORSO BASE DI FITWALKING

Il Fitwalking è un'attività fisica adatta a tutti e a tutte le età, perché camminare è la cosa naturale che facciamo dall'infanzia ma è necessario imparare a camminare in modo corretto, con la giusta postura, utilizzando correttamente gambe, piedi e braccia.

La tecnica del **Fitwalking**, metodo Maurizio Damilano, olimpionico di marcia, permette di rendere più efficiente ed efficace il nostro cammino con risultati eccellenti sia sul piano fisico che psichico.

**Si pratica all'aperto, sia in città che in mezzo alla natura, è un'attività particolarmente indicata per chi svolge una vita sedentaria e vuole acquisire e mantenere la forma modificando il proprio stile di vita.**

**Se vuoi iniziare a muoverti in compagnia, acquisendo la giusta postura, questa è l'attività giusta e allora... inizia il cammino!**

**RITROVO: Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali di Corso Sicilia 12 Torino (possibile uso degli spogliatoi)**

**GIORNO e ORARIO: il Martedì dalle ore 17,30 alle ore 19**

**DURATA: 8 incontri**

**COSTO: euro 45**

**PRIMO INCONTRO: martedì 3 maggio ore 17,30**

**LEZIONE PROVA GRATUITA**



**VINCENZO CATANIA**

**istruttore certificato FITWALKING metodo Maurizio Damilano**

**[www.camminatorino.it](http://www.camminatorino.it)**

**[info@camminatorino.it](mailto:info@camminatorino.it)**

**cell.328 2123892**



**[www.facebook.com/CamminaTorino/](https://www.facebook.com/CamminaTorino/)**