



*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

lo sport ideato dai f.lli Damilano, campioni olimpici di marcia degli anni '80



° *E' adatto a tutte le età*

° *Sono sufficienti scarpe ginniche e divisa sportiva*

RITROVO

Parco Michelotti – ex Zoo – fronte biblioteca Geisser
Venerdì 4 Maggio alle ore 11 e alle ore 18 (a scelta secondo le proprie disponibilità)

in caso di maltempo contattare l'istruttore

per prima lezione di prova gratuita, iscrizioni e definizione orari (per poter venire incontro alle esigenze personali)

oooooooo

Il corso è condotto da Guido Barbero, istruttore abilitato di fitwalking metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi che vi darà anche spunti alla conoscenza del territorio per entrare in sintonia con esso e poter scaricare ansia e stress

- **6 lezioni** a cadenza settimanale di circa 1 ora e 15 min
- **Costo:** 50 Euro + 10 Euro per copertura assicurativa
- **Percorsi:** lungo Po su entrambe le sponde, parco del Valentino
- **L'ultima lezione** avrà come meta il **monte dei Cappuccini**

INFORMAZIONI:

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

Sul corso: Guido 3465113525 libri.bici@yahoo.it