

# Lezioni di Fitwalking

## Al sabato mattina ore 10:00

**Prima lezione di prova gratuita**



### **Cosa imparerai alle lezioni**

Conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking imparerai a camminare bene, con la giusta postura ed una corretta meccanica del movimento

Camminare è un esercizio fisico da svolgere all'aperto, in tutte le stagioni, che ti dona benessere psico-fisico, migliora l'umore e ti permette di restare in forma, a tutte le età

Le lezioni saranno tenute da un istruttore qualificato che ti insegnerà a praticare la corretta tecnica del fitwalking

Abbigliamento sportivo comodo ed adatto al clima, scarpe da running

*Per informazioni :*  
*telefono : 0532 / 55535*  
*mail : poldoro@poldoro.it*