



Città di Grugliasco



**“Ripartiamo tutti da qui. Facciamoci del bene”**

Ogni **Lunedì** e **Mercoledì** dalle ore **18:30** alle ore **19:30**  
e il **Mercoledì** dalle **9:30** alle **10:30**.

Il gruppo di cammino si trova al **Parco Porporati** a Grugliasco  
– **Authorized fitwalking Center** – Area Campi da Tennis / Bar  
**E’** consigliato un abbigliamento sportivo.

L’attività, patrocinata dall’assessorato allo sport del comune di Grugliasco, è sarà seguita da un istruttore dell’A.S.D. Iride, avente qualifica di istruttore di *Fitwalking* certificato metodo *Damilano*:  
**Marco BONATO, Daniela GIORGIS ed Elena ROERO**

**Il tempo dell’angoscia per il contagio serve a farci percepire l’importanza dello stare bene, dell’essere attivi, in forma. Non rincorriamo solo la frenesia dei diversi impegni. Non restringiamo la possibilità delle cose da fare, ma allargiamola anche a ciò che ci aiuta a vivere meglio.**  
**Il Parco Porporati è la nostra palestra !!**

(\* Verrà richiesto ad ogni partecipante una quota di **10 € annui** per iscrizione all’associazione e comprensiva dell’ assicurazione e maglietta. E’ necessario portare un certificato medico per attività sportiva non agonistico.

Per informazioni: email: [marcobon62@gmail.com](mailto:marcobon62@gmail.com), Cel. 3346624399

