

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.

CORSO BASE

Presso il PARCO LAMBRO – Milano

Giornate di prova (necessaria prenotazione)

**Martedì 04 Settembre ore 18,30 - 19,45
oppure Mercoledì 05 Settembre ore 18,30 - 19,45**

DURATA DEL CORSO:

**Lunedì 10 Settembre 2018
Lunedì 10 Dicembre 2018
dalle ore 18,45 alle ore 19,45**



“LA VITA E’ MOVIMENTO ED IL MOVIMENTO SALVA LA VITA!”

Informazioni e Prenotazioni Prova – Tel. 02 27206688 (al mattino)

SARA BLANCATO - Dottoressa in Dietistica - Staff Centro Polispecialistico Pacini

Istruttore Abilitato Fitwalking Metodo Maurizio Damilano

Per maggiori dettagli: WWW.FITWALKINGLAMBRO.IT