

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)

Sabato 23 Marzo ore 9,30 - 11

Lunedì 25 Marzo ore 18,30 – 20

**Corso attivo dal
Lunedì 1 Aprile 2019
ogni Lunedì dalle 18,45 alle 19,45
fino al 8 Luglio 2019**



“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