



*Naturalmente agili....*

Camminate agili nella natura

*Ti piace camminare? Vuoi fare sport per la tua forma fisica, perdere peso, migliorare la tua camminata?*

*Ti piace muoverti all'aria aperta in mezzo alla natura?*

*Allora...*

**FITWALKING**

*e se hai bastoncini...*

**FITWALKING CROSS**



*...Lo sport ideato dai f.lli **Damilano**, campioni di marcia degli anni '80  
Scoprilo sul sito [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)*

*L'istruttore abilitato, metodo Maurizio Damilano, Guido Barbero organizza lezioni di apprendimento per piccoli gruppi ed anche individuali.*

**LOCALITA':**

***Parco fluviale del Po e della collina torinese**, riserva della biosfera, da Moncalieri a San Mauro e altri parchi di Torino.*

***Anfiteatro Morenico di Ivrea e lago di Viverone** (con piccolo ristoro finale a base di prodotti dell'orto).*

*Verranno anche dati spunti sugli aspetti naturalistici per meglio immergersi nell'ambiente circostante.*

*Adatto a ogni età e qualsiasi livello di preparazione.*

***Un paio di scarpe da running, una tenuta sportiva ..e via!***

***Vieni, la prima lezione di prova è GRATIS!***

*Per **informazioni** chiama l'istruttore al 3465113525 o invia mail a:  
[cultura.bici@yahoo.com](mailto:cultura.bici@yahoo.com) per concordare luogo di ritrovo ed orario.*

***Proposte valide tutto l'anno e... PASSAPAROLA!***