

*SPORT e NATURA § NATURA e SPORT*  
*Conoscenza del territorio § Sport nell'ambiente*  
**FITWALKING e FITWALKINGCROSS**

- Ciclo di 7 lezioni della durata di circa 1 h e 15 min alla scoperta degli aspetti naturalistici, storici, antropologici dell'Anfiteatro Morenico d'Ivrea e della Serra.
- Le uscite saranno condotte da **Guido Barbero**, istruttore abilitato di fitwalking metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi, in collaborazione con l'ASD **K2** di Torino.
- Si impareranno la tecnica del **fitwalking**, la camminata sportiva ideata dai f.lli Damilano, campioni di marcia degli anni '80 (**LEZIONI 1%4**), l'uso dei **bastoncini** e il **fitwalkingcross** (**LEZIONI 5%6**).
- L'ultima lezione (7<sup>^</sup>) di perfezionamento per **tutti**, avrà come meta Pobbia d'Azeglio con piccolo menu degustazione offerto, con prodotti biologici dell'orto.



- *Adatto a tutte le età per vincere la sedentarietà e ritrovare la forma fisica*
- *Sufficienti tenuta sportiva e scarpe da running*
- *I bastoncini sono necessari solo nel fitwalkingcross*

Si camminerà lungo la via Francigena e alle pendici della Serra

**RITROVO : IVREA – v. Strusciglia ang. v. Burolo** (vicino Bar Gelateria Ivrea)

**Giovedì 12 settembre ore 17,45** (in caso di maltempo **Venerdì 13**)

per 1<sup>^</sup> lezione di prova gratuita ed iscrizioni

**PREZZI : Corso completo (7 lezioni) 80 Euro + 10 Euro assicurazione UISP**

Solo Fitwalking (lezioni 1%4 e 7) **60 Euro + 10 Euro assicur. UISP**

Per gli iscritti CRAL TELECOM e altri CRAL, rispettivamente **65 e 50 Euro**

**INFORMAZIONI**

Sul corso: Guido 3465113525 [cultura.bici@yahoo.com](mailto:cultura.bici@yahoo.com)

Su fitwalking e fitwalkingcross: [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)