



*Conoscere il territorio, i suoi sapori, imparare
uno sport nell'Anfiteatro Morenico di Ivrea
E' tempo di*



FITWALKING

lo sport ideato dai f.lli Damilano, campioni olimpici di marcia degli anni '80



- ° Ha una **doppia** funzionalità:
è una **pratica sportiva** e dà un
efficace aiuto a ritrovare la
forma fisica, vincendo gli ef-
fetti negativi di sedentarietà,
obesità, ansia e stress.
- ° E' adatto a **tutte le età**
- ° Sono sufficienti scarpe gin-
niche e divisa sportiva

Il corso è condotto, in collaborazione con l'ASD K2 di Torino, da Guido Barbero, istruttore abilitato di fitwalking metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi

- **5 lezioni** di circa 1 ora e 15 min effettuabili entro ottobre
- **Costo:** 50 Euro + 10 Euro per copertura assicurativa
- Possibilità di recuperare 1 lezione in caso di assenza

RITROVO

Albiano d'Ivrea – Campo sportivo (v. Vecchio Naviglio)

Lunedì 24 settembre alle ore **18** (in caso di maltempo martedì 25)

per prima lezione di prova gratuita, iscrizioni e definizione orario successiva seconda lezione

- **Percorsi:** tranquille strade lontane dal traffico nei dintorni del paese con la possibilità di conoscere meglio sotto vari aspetti questo angolo dell'AMI, entrando in sintonia con l'ambiente circostante
- L'**ultima lezione** avrà come meta Pobbia d'Azeglio con sosta per **ristoro** offerto a base di prodotti biologici dell'orto

INFORMAZIONI:

Sul fitwalking: www.fitwalking.it (e link collegati)

Sul corso: Guido 3465113525 libri.bici@yahoo.it