



*Vincere la sedentarietà
Ritrovare la propria forma fisica
Imparare una disciplina sportiva all'aria aperta
Conoscere la natura e l'ambiente circostante
... E' tempo di*



FITWALKING

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



° *E' adatto a tutte le età*

° *Sono sufficienti scarpe ginniche e divisa sportiva*

*Il corso è condotto, in collaborazione con l'ASD K2, da **Guido Barbero**, istruttore abilitato di fitwalking metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi che vi darà anche spunti alla conoscenza del territorio per entrare in sintonia con esso e poter scaricare ansia e stress*

- **5 lezioni** di circa 1 ora e 15 min effettuabili entro ottobre

- **Costo:** 65 Euro + 10 Euro per copertura assicurativa

(50 Euro+10 per gli iscritti ai CRAL Telecom/Molinette/O.I.R.M.- S.Anna-CTO)

- Possibilità di recuperare 1 lezione in caso di assenza

RITROVO e ORARIO

Associazione K2 -v.le Thaon di Revel 10(1.go Po fronte osp. Regina Margh.)

Mercoledì 19 settembre alle ore **17,30** (in caso di maltempo giovedì 20) per 1^ lezione di prova gratuita, iscrizioni, definizione orario per la successiva 2^ lezione

Percorsi: lungo Po su entrambe le sponde, parco del Valentino

- L'ultima lezione avrà come meta il monte dei Cappuccini

INFORMAZIONI:

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

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