

# Fitwalking Allenamento Aerobico efficace e senza traumi

## Benefici

Stimola il tono muscolare di gambe, glutei, del tronco e degli arti superiori per via dell'azione energica delle braccia. Migliora l'efficienza dell'apparato cardiocircolatorio, favorisce il dimagrimento, agisce come regolatore della pressione, migliora la postura e soprattutto non arreca traumi.

Nei Parchi più belli di Torino: Parco del Valentino, Parco Michelotti, Parco di Superga strada Panoramica dei Colli



### Cosè il fitwalking: è "l'arte del camminare"

E' una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare. Il fitwalking non è una cura, ma una "terapia preventiva".

### Orari Luoghi e Struttura del Corso

10 ore di lezione per imparare a camminare in maniera efficace e corretta.

Argomenti: Apprendimento della tecnica, 1° Test di ingresso, valutazione e approfondimenti del movimento del cammino, prova delle varie metodiche di allenamento reattive al FitWalking, 2° test di confronto, i test effettuati durante il corso saranno poi elaborati dallo staff di Maurizio Damilano nel centro specializzato della "Scuola del Cammino" di Saluzzo.

Il corso si attiverà quando sarà raggiunto il numero di 8 partecipanti

Inizio corso Domenica 15 gennaio 2012 ritrovo ore 9,45

Strada Panoramica dei Colli a Pino Torinese

Arrivando da Torino: da Corso Casale imboccare Corso Chieri (strada del Pino Vecchio) proseguire per 5km alla prima rotonda girare a destra e sarete arrivati.

Per informazioni e prenotazione corso

Luca Cassolo 3391251488, [simowaz@libero.it](mailto:simowaz@libero.it)