FITWALKING

CAMMINARE BENE PER STARE BENE

Il Fitwalking:

è l'arte del camminare

è "camminare bene" curando la postura e l'azione del passo

è adatto a tutti

è prevenzione primaria, favorisce uno stile di vita attivo e contrasta la sedentarietà

sono sufficienti un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica

CORSO DI FITWALKING METODO DAMILANO

Dove?
Savigliano - Parco Graneris

Quando?
Inizio corso Martedì 4 Aprile ore 12.45
Lezioni Martedì e Venerdì ore 12.45
Durata del corso 5 Settimane
(10 lezioni)

Con chi?
Mirko Ferrero, chinesiologo
e istruttore Fitwalking

ISTRUTTORE DI FITWALKING
ABILITATO 2023
Mirko Ferrero
FITWALKING

Costo totale del corso Euro 120

Massimo 10 partecipanti

Iscrizioni e informazioni al
numero 349 3037492
oppure presso Chocolat
via Torino 5, Savigliano