



*Lo sport ideato dai f.lli **Damilano** per riappropriarsi della **forma psicofisica***



FITWALKING



FITWALKING CROSS

- ° Cicli di lezioni, da definire con i partecipanti, per l'avviamento e l'apprendimento della tecnica
- ° Corsi certificati di 10 lezioni con test di funzionalità cardiocircolatoria e rilascio attestato di partecipazione

Percorsi immersi nel verde in cui l'istruttore, dottore in Scienze e Cultura delle Alpi, fornirà spunti sugli aspetti naturalistici per meglio immergersi nell'ambiente:

- Nei parchi di Torino e nel Parco fluviale del Po e collina torinese da Moncalieri a S. Mauro (sito UNESCO e riserva della biosfera)

- Nell'Anfiteatro morenico di Ivrea

Per singoli e piccoli gruppi

*Adatto a tutte le età e praticabile in ogni periodo dell'anno, **anche nelle belle giornate invernali***

Sufficienti divisa sportiva e scarpe da walking

Prezzi scontati per i CRAL aziendali

--- --- --- --- ---

Per tutte le informazioni sul fitwalking: www.fitwalking.it

Per concordare luogo di ritrovo, orari, **prima lezione di prova gratuita:**

Guido 3465113525

cultura.bici@yahoo.com

