

ISTRUTTORE
DI FITWALKING
E FITWALKING CROSS
ABILITATO 2023



Guido Barbero

Naturalmente agili....

CAMMINATE AGILI NELLA NATURA



*Ti piace camminare? Vuoi fare sport per la tua forma fisica,
perdere peso, migliorare la tua camminata?
Ti piace muoverti all'aria aperta in mezzo alla natura?*

Allora...

FITWALKING

e se hai bastoncini...

FITWALKING CROSS



*...Lo sport ideato dai f.lli **Damilano**, campioni di marcia degli anni '80
Scopri lo sul sito www.fitwalking.it*

*L'istruttore abilitato, metodo Maurizio Damilano, Guido Barbero in
collaborazione con l'ASD K2 organizza un ciclo di apprendimento di **6
lezioni** a cadenza settimanale, di circa 1 ora e 15 min. nel **parco
fluviale del Po e della collina torinese**, riserva della biosfera.
Verranno anche dati spunti sugli aspetti naturalistici per meglio
immergersi nell'ambiente circostante.*

*L'ultima lezione avrà come meta il **monte dei Cappuccini**.
Adatto a ogni età e qualsiasi livello di preparazione.*

Un paio di scarpe da running, una tenuta sportiva ..e via!

Vieni, la prima lezione di prova è GRATIS!

Ritrovo: martedì 28 marzo alle ore 17,15 (già ora legale) o, in caso
di maltempo, mercoledì 29 al K2 in v.le Thaon di Revel 10 (sul PO,
fronte CTO)

Costo: Euro 75 + 10 di assicurazione

Possibilità di recuperare 1 lezione in caso di assenza.

*Per **informazioni** chiama l'istruttore al 3465113525 o invia mail
a: cultura.bici@yahoo.com*