

# **AVVIAMENTO AL FITWALKING**

## **Lo sport che parte dal cammino...**

*Il **Fitwalking**, disciplina base di tutto il fitness, un potente antistress, occasione per godere della natura, migliorare l'ascolto di sé e implementare le relazioni sociali prendendosi cura del proprio tempo, corpo e salute, rivalutando o scoprendo il proprio potenziale sportivo.*

### **RITMO BASE**

**Presso il PARCO LAMBRO – Milano**

**Giornata di prova (necessaria prenotazione)**

**Domenica 11 Settembre dalle ore 10 alle ore 11**

**Periodo Settembre/Dicembre 2022**

**Lunedì ore 17.30/18.30**

**e/o Sabato ore 10.15/11.15**



**“LA VITA E’ MOVIMENTO ED IL MOVIMENTO SALVA LA VITA”**

**Informazioni e Prenotazioni Prova**

**339 60 26 991 anche tramite whatsapp**

**o manda una mail a [dr.sara.blancato@gmail.com](mailto:dr.sara.blancato@gmail.com)**

**SARA BLANCATO - Istruttore Abilitato di Fitwalking Metodo Maurizio Damilano**