



Istruttore Abilitato 2019
GUIDO BARBERO



*Per vivere al meglio le ultime ore di luce e di sole all'aria aperta, per vincere una eventuale pigrizia... ma rinforzare le difese naturali dell'organismo per l'inverno, per muoversi in libertà ed **imparare uno sport e l'uso dei bastoncini:***

ULTIMI CORSI MATTUTINI E POMERIDIANI

di avviamento al

FITWALKING e FITWALKINGCROSS

- Ciclo di 6 lezioni di 1 h e 15 min scoprendo anche gli aspetti naturalistici e storici del parco fluviale del Po, **patrimonio dell'UNESCO e riserva della biosfera.**
- Le uscite saranno condotte da **Guido Barbero**, istruttore abilitato di fitwalking (metodo Maurizio Damilano) con master in fitwalkingcross e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi, in collaborazione con l'ASD **K2** di Torino.
- Si impareranno la tecnica del **fitwalking**, la camminata sportiva ideata dai f.lli Damilano (**LEZIONI 1-3**) e quella del **fitwalkingcross** (**LEZIONI 4-6**).



- Adatto a tutte le età per vincere la sedentarietà e ritrovare la forma fisica

- Sufficienti tenuta sportiva e scarpe da running

- I bastoncini sono necessari solo nel fitwalkingcross

Si camminerà al Valentino e lungo le 2 sponde del Po fino al parco delle Vallere
All'ultima lezione è previsto un piccolo rinfresco di fine corso al bar del K2

RITROVI: ASD K2 – v.le Thaon di Revel 10 (sul l.go Po, fronte osp. CTO)

Venerdì 18 ottobre ore 11 e 16,15 (in caso di maltempo lunedì 21)

per 1^ lezione di prova gratuita ed iscrizioni

I partecipanti potranno quindi scegliere il corso (mattutino o pomeridiano a loro più favorevole)

PREZZI: 75 Euro + 10 Euro assicurazione UISP

Agli iscritti CRAL MOLINETTE, O.I.R.M.-S.ANNA-CTO e altri CRAL: **70 Euro+10**

INFORMAZIONISul corso: Guido 3465113525 cultura.bici@yahoo.com

Sul fitwalking e fitwalkingcross: www.fitwalking.it