

# FITWALKING E TANTO ALTRO

CON LA FITWALKING ALLA  
GRANDAE ASD

# 20 21



**SETTEMBRE - DICEMBRE 2021**

APERTE LE ISCRIZIONI

# PROGRAMMA

SETTEMBRE - DICEMBRE 2021



## **CORSI BASE FITWALKING**

dal 20 settembre Cuneo - Boves e Bra

## **PERFEZIONAMENTO FITWALKING**

dal 20 settembre Cuneo  
dal 5 ottobre Bra

## **WALK WELL**

Tonificazione all'aperto con camminata  
dal 20 settembre Cuneo

## **WALK AND TALK**

Camminata con l'insegnante di inglese  
da ottobre Cuneo e/o Boves

## **FITNESS IN STUDIO**

Allenamenti per esigenze specifiche  
lezioni singole - max 3 persone  
da ottobre Cuneo

## **FITNESS ONLINE**

Allenamenti online  
dal 20 settembre

## **CAMMINATA CON LO SPONSOR**

Evento Gratuito aperto a tutti  
Ogni GIOVEDI' a Boves

## **ALTRO**

Notturme mensili - Gite domenicali -  
Preparazione maratona da Gennaio  
La Mappa percorso nutrizionale

## **PER INFORMAZIONI**

CONTATTI:

SEGRETERIA - SILVA 340 245 2532

EMAIL [FITWALKINGALLAGRANDAE@GMAIL.COM](mailto:FITWALKINGALLAGRANDAE@GMAIL.COM)

# PROGRAMMA

SETTEMBRE - DICEMBRE 2021



## La settimana del fitwalking

- Lunedì ore 7.10 **Fitness online** - Tonificazione  
ore 18 **Perfezionamento** - Cuneo e Caraglio  
**Corso Base** - Bra (da ottobre)  
ore 19 **Walk Well**
- Martedì ore 14.30 **Corso Base** e Principianti - Boves
- Mercoledì ore 7.10 **Fitness online** - Tonificazione  
ore 10 **Walk and Talk**  
ore 18 **Corso Base** e **Principianti** - Cuneo  
**Corso Base** - Bra  
ore 18.30 **Perfezionamento**
- Giovedì ore 14.30 **Corso Base** e **Principianti** - Boves  
ore 20.15 **Cammino Sportivo** (evento gratuito con lo sponsor)
- Venerdì ore 7.10 **Fitness online** - Tonificazione  
ore 18 **Corso Base** e **Principianti** - Cuneo  
**Perfezionamento** - Bra  
ore 19 **Perfezionamento** - Cuneo

## PER INFORMAZIONI

CONTATTI:

SEGRETERIA - SILVA 340 245 2532

EMAIL [FITWALKINGALLAGRANDAE@GMAIL.COM](mailto:FITWALKINGALLAGRANDAE@GMAIL.COM)