



Corso certificato di FIT WALKING metodo “Maurizio Damilano”.

Il Fitwalking è definito “l’arte del camminare” perché va oltre il semplice cammino. E’ un’attività fisica di bassa intensità, adatta a tutti e per tutte le età. Permette di dedicare del tempo a se stessi, al proprio corpo e alla propria salute.

E’ considerata una delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie e principalmente dei disturbi a carico dell’apparato cardio circolatorio.

E’ un’attività dimagrante e rigenerante dal punto di vista fisico e psicologico. Migliora lo stato d’animo e l’autostima: un circolo di emozioni positive da attivare passo dopo passo.

Il corso sarà tenuto da un’istruttrice abilitata di Fitwalking.

Quota di partecipazione **€ 100,00** comprensiva di:

- 10 lezioni da 1 h 15’
- Gadget
- Due Test di Funzionalità cardiocircolatoria
- Attestato di partecipazione

Il corso è a numero chiuso con un massimo di n. 12 partecipanti.

Per partecipare al corso è necessario essere in possesso di certificato medico valido per la pratica sportiva non agonistica.

Il corso avrà inizio Martedì 09 Aprile 2024 presso il Parco Dora a Torino, alle ore 18:00, con cadenza settimanale.

Punto di ritrovo in Corso Umbria 90 – Torino, presso il parcheggio del Museo A come Ambiente.

Per info: 3404174340 (Sabrina)