



*Vincere la sedentarietà  
Ritrovare la propria forma fisica  
Imparare una disciplina sportiva all'aria aperta  
Conoscere la natura e l'ambiente circostante  
... E' tempo di*

# FITWALKING

lo sport ideato dai f.lli Damilano, campioni olimpici di marcia degli anni '80



° *E' adatto a tutte le età*

° *Sono sufficienti scarpe ginniche e divisa sportiva*

**RITROVI e ORARI** (a scelta secondo le proprie disponibilità)

**Associazione K2** -v.le Thaon di Revel 10(l.go Po fronte osp. Regina Margh.)

**Giovedì 3 maggio** alle ore **15,45** (in caso di maltempo lunedì 7)

**Venerdì 4 maggio** alle ore **16,15** (in caso di maltempo martedì 8)

**c. G. Galilei angolo Ponte Balbis**

**giovedì 3 maggio** ore **17,30**

(in caso di maltempo lunedì 7)

Saranno prime lezioni di prova gratuita, con iscrizioni e conferma orari

- **6 lezioni** a cadenza settimanale di circa 1 ora e 15 min

- **Costo:** 70 Euro + 10 Euro per copertura assicurativa

**(55 Euro+10 per iscritti ai CRAL Molinette e OIRM-Santanna-CTO)**

-**Percorsi:** lungoPo su entrambe le sponde, parco del Valentino

- L'**ultima lezione** avrà come meta il **monte dei Cappuccini**

*Il corso è condotto da Guido Barbero, istruttore abilitato di fitwalking metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi che vi darà anche spunti alla conoscenza del territorio per entrare in sintonia con esso e poter scaricare ansia e stress*

## **INFORMAZIONI:**

Sul fitwalking: [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it) (e link collegati)

Sul corso: Guido 3465113525 [libri.bici@yahoo.it](mailto:libri.bici@yahoo.it)