



# Il Fitwalking

Il Fitwalking è "l'arte del camminare" una facile attività sportiva adatta a tutti e a tutte le età. Uno modo sano per rimanere attivi, prendersi del tempo per se, al fine di rimanere in salute e vivere meglio.



Si può praticare da soli, ma meglio in compagnia, ci permette di raggiungere e mantenere un buon tono muscolare e rinforzare le ossa. Con una pratica costante si può raggiungere e mantenere il peso forma. Contrastare attivamente l'insorgenza delle tante patologie, tipiche della nostra società moderna, abituata alla sedentarietà. Questa attività sportiva praticata nel verde è inoltre un antistress naturale e allontana ansia e depressione.

Si può variare con la versione praticata con l'utilizzo dei bastoncini: il Fitwalking Cross. Richiede fondi sterrati con l'alternanza di tratti di salita e discesa. La sua pratica però richiede comunque una buona e decisa andatura, per non perdere i benefici sportivi tipici dell'attività.

NEL CORSO DELL'EVENTO UISP IN PIAZZA SAN CARLO A TORINO, DEL 22 SETTEMBRE 2019 #piùsportpertutti2019 VERRANNO PROPOSTE DIMOSTRAZIONI PRATICHE DEL FITWALKING APERTE A TUTTI.

Tutte le attività saranno condotte da un Istruttore di Fitwalking e/o Fitwalking Cross abilitato al Metodo Maurizio Damilano.

Per informazioni sulle nostra attività contattare Ornella Turinetti tel 377 125 08 52 oppure scrivere a [sportivamenteapiedi@gmail.com](mailto:sportivamenteapiedi@gmail.com)



SportivaMente a Piedi

