

AVVIAMENTO AL FITWALKING

Lo sport che parte dal cammino...

*Il **Fitwalking**, disciplina base di tutto il fitness, un potente antistress, occasione per godere della natura, migliorare l'ascolto di sé e implementare le relazioni sociali prendendosi cura del proprio tempo, corpo e salute, rivalutando o scoprendo il proprio potenziale sportivo.*

RITMO BASE

Presso il PARCO LAMBRO – Milano

Giornata di prova (necessaria prenotazione)

Domenica 5 Marzo dalle ore 9,30 alle ore 10,30

GLI ALLENAMENTI SI TERRANNO SEMPRE

IL SABATO ore 10.15/11.15

Dal giorno 11 Marzo al 27 Maggio



“LA VITA E’ MOVIMENTO ED IL MOVIMENTO SALVA LA VITA”

Informazioni e Prenotazioni Prova 339 60 26 991

o manda una mail a dr.sara.blancato@gmail.com

SARA BLANCATO - Istruttore Abilitato di Fitwalking Metodo Maurizio Damilano