



Naturalmente agili....

Camminate agili nella natura

Ti piace camminare? Vuoi fare sport per la tua forma fisica, perdere peso, migliorare la tua camminata?

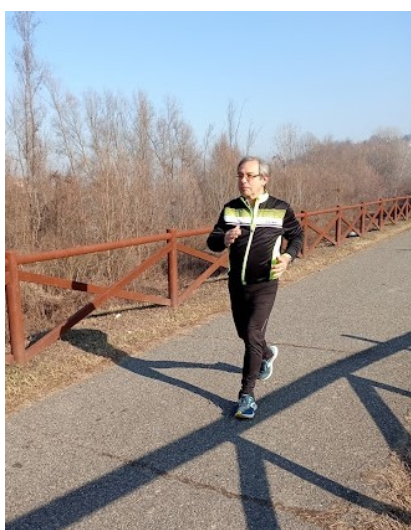
Ti piace muoverti all'aria aperta in mezzo alla natura?

Allora...

FITWALKING

e se hai bastoncini...

FITWALKING CROSS



*...Lo sport ideato dai f.lli **Damilano**, campioni di marcia degli anni '80
Scoprilo sul sito www.fitwalking.it*

L'istruttore abilitato, metodo Maurizio Damilano, Guido Barbero organizza lezioni di apprendimento per piccoli gruppi ed anche individuali.

LOCALITA':

***Parco fluviale del Po e della collina torinese**, riserva della biosfera, da Moncalieri a San Mauro e altri parchi di Torino.*

***Anfiteatro Morenico di Ivrea e lago di Viverone** (con piccolo ristoro finale a base di prodotti dell'orto).*

Verranno anche dati spunti sugli aspetti naturalistici per meglio immergersi nell'ambiente circostante.

Adatto a ogni età e qualsiasi livello di preparazione.

Un paio di scarpe da running, una tenuta sportiva ..e via!

Vieni, la prima lezione di prova è GRATIS!

*Per **informazioni** chiama l'istruttore al 3465113525 o invia mail a:
cultura.bici@yahoo.com per concordare luogo di ritrovo ed orario.*

Proposte valide tutto l'anno e... PASSAPAROLA!