



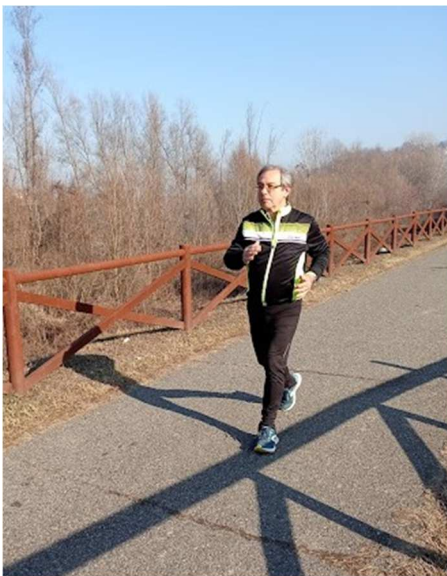
Naturalmente agili....

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

Scopri lo sul sito www.fitwalking.it

L'istruttore abilitato Guido Barbero, metodo Maurizio Damilano, organizza un ciclo di apprendimento di 5 lezioni a cadenza settimanale, di circa 1 ora e 15 minuti nel parco fluviale del Po e della collina torinese, riserva della biosfera.

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

L'ultima lezione avrà come meta il monte dei Cappuccini.

Adatto a ogni età e qualsiasi livello di preparazione.

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

Ritrovo 1° lezione: giovedì 5 maggio alle ore 17,45 (in caso di maltempo lunedì 9) sul lungo Po fronte azienda UnipolSai (fermata bus 42 di corso Galilei). Le date successive verranno decise dal gruppo dei partecipanti insieme all'istruttore.

Costo: Euro 60 (per i Soci Cral è previsto un contributo di euro 10, da decurtare dal costo indicato)

La prima lezione è di prova, entro la seconda lezione occorrerà confermare l'iscrizione.

Occorre prenotare la prima lezione entro il 4 maggio.

Per **informazioni** tecniche chiama l'istruttore (3465113525) o invia mail a cultura.bici@yahoo.com