

## ATTIVITA' SETTEMBRE/DICEMBRE 2018

A) **CORSI BASE DI FITWALKING – Adatto a tutti** - Giardini Porta Venezia.

Dal 19/09 al 26/09 - dalle 19 alle 20

n. 3 incontri – mercoledì/venerdì/mercoledì

Euro 40

B) **CORSO “SCOPRIAMO IL FITWALKING “– Adatto a tutti**–Monte Stella.

Domenica 14 ottobre 2018 - dalla 10 alle 12,30

Euro 30 (min. 5 partecipanti)

C) **CORSI BASE DI NORDIC WALKING** – Monte Stella

Domenica 14 ottobre – dalle 10 alle 12,30

Euro 30 (incluso utilizzo dei bastoncini)min. 5 partecipanti

D) **CORSO AVANZATO DI NORDIC WALKING** – Monte Stella

Domenica 21 ottobre – dalle 10 alle 12,30

Euro 35 (incluso utilizzo dei bastoncini)min. 5 partecipanti

---

### *Allenamenti per chi già pratica Fitwalking :*

E) **ALLENAMENTI FITWALKING** - Giardini Porta Venezia

Dal 18/09 al 11/12 - dalle 19,15 alle 20.30

n. 13 incontri monosettimanali – martedì

Euro 50

F) **ALLENAMENTI FITWALKING** - Parco Sempione

Dal 15/09 al 15/12 - dalle 10,15 alle 11.30

n. 13 incontri monosettimanali – sabato (escluso 3/11)

Euro 50

**Verranno organizzati 2 Gruppi con differente tipologia di allenamento**  
**Le iniziative sono riservate ai Soci Allegramente Walking.**

Corsi riservati ai Soci Allegramente Walking Asd. Essere Socio comprende: tesseramento annuale FIDAL, partecipazione a eventi, incontri, manifestazioni, gare ecc. e... possibilità entrare in contatto con tutti i Fitwalker di Allegramente W!

Per informazioni e iscrizioni scrivere a : [daniela@allegramentewalking.it](mailto:daniela@allegramentewalking.it) Cell. 328 685 23 71