



www.Allegramentewalking.it



AUTHORIZED
FITWALKING CENTER

CORSO BASE DI FITWALKING

Adatto a tutti

Domenica 20 Gennaio 2019
dalle ore 10 alle 12,45
Giardini di Porta Venezia (MI)

Ritrovo: – Ingresso Museo delle Scienze Naturali

§ Ci alleneremo con Istruttori FIDAL di Fitwalking §

**Per mantenersi in forma con una attività sportiva aerobica
estremamente salutare e non traumatica per il fisico.**

Programma e approfondimenti:

- **esercizi di riscaldamento, tonificazione e stretching**
- **la corretta tecnica e i movimenti del Fitwalking**
- **come riconoscere e utilizzare i ritmi più indicati per ciascuno**
- **la capacità aerobica e come mantenerci in forma divertendoci**

Contributo: € 25 a persona

Riservato ai Soci Allegramente Walking Asd

(Iscrizione annuale: ASD e tesseramento Fidal € 18)

INFO E ISCRIZIONI: daniela@allegramentewalking.it

Phone: 328 685 23 71



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA