



*Vincere la sedentarietà  
Ritrovare la propria forma fisica  
Imparare una disciplina sportiva all'aria aperta  
Conoscere la natura e l'ambiente circostante  
... E' tempo di*



# FITWALKING



° *E' adatto a tutte le età*

° *Sono sufficienti scarpe ginniche e divisa sportiva*

*Il corso è condotto, in collaborazione con l'ASD K2, da Guido Barbero, istruttore abilitato di fitwalking metodo Maurizio Damilano e dottore in Scienze e Cultura delle Alpi che vi accompagnerà alla scoperta dei parchi fluviali del Po e alla conoscenza dell'ambiente naturale per entrare in sintonia con esso e favorire il benessere psicofisico.*

- **7 lezioni** di circa 1 ora e 15 min effettuabili entro maggio
- **Costo:** 75 Euro + 10 Euro per copertura assicurativa

**(60 Euro+10 per gli iscritti ai CRAL Telecom/Molinette/Sant'Anna)**

- Possibilità di recuperare 1 lezione in caso di assenza

**RITROVI e ORARI** (a scelta secondo le proprie disponibilità)

**Associazione K2** – v.le Thaon di Revel 10 (l.go Po fronte osp. CTO)  
**Giovedì 4 aprile** alle ore **17,45** (in caso di maltempo **lunedì 08**)

Oppure:

**Parco Michelotti** - ex zoo – fronte biblioteca Geisser

**Venerdì 5 aprile** alle ore **11** e alle ore **17,45** (in caso di maltempo **mar.09**)  
per 1^ lezione di prova gratuita e iscrizioni

**Percorsi:** lungoPo su entrambe le sponde, parco del Valentino  
- L'ultima lezione avrà come meta il **monte dei Cappuccini**

**INFORMAZIONI:**

**Sul corso:** Guido 3465113525

**[cultura.bici@yahoo.com](mailto:cultura.bici@yahoo.com)**

**[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)**

**Sul fitwalking:** **[www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)** (e link collegati)