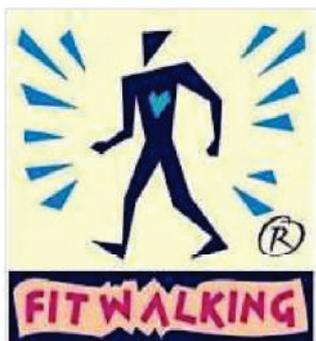




Grande novità 2023! Corso di

Fitwalking



Nuova disciplina, ideata dai fratelli Damilano, adatta a tutte le età, con l'obiettivo di vincere sedentarietà e stress e con l'acquisizione di una buona tecnica e l'allenamento graduale ritornare alla forma fisica.

Cosa serve? Scarpe da ginnastica, divisa sportiva... e poi VIA!!!

L'istruttore Guido Barbero vi condurrà per 6 lezioni di 1h15' lungo le sponde del Po e al parco del Valentino, dandovi anche spunti sugli aspetti naturalistici per meglio immergersi nell'ambiente.

All'ultima uscita si salirà al monte dei Cappuccini.

Vieni, la prima lezione di prova è GRATIS!

RITROVO: ASD K2, v.le Thaon di Revel 10 (lungoPO, fronte CTO)

Martedì 28 marzo ore 17,15 (già ora legale!) o, in caso di maltempo, mercoledì 29

Prezzo superspeciale riservato ai Soci (invece di 75) Assicurazione + tessera: 10 EURO)

Possibilità di recuperare 1 lezione in caso di assenza

Per INFORMAZIONI contattare l'istruttore:
3465113525 cultura.bici@yahoo.com



**SOLO
55 €**

IL MANIFESTO DEL FITWALKING

di Maurizio Damilano

Definire il fitwalking semplicemente come l'attività sportiva del camminare è riduttivo.

Fitwalking è "l'arte del camminare"

E' quindi logico dire che va oltre il semplice cammino.

Il fitwalking è anche un modo di vivere, una filosofia di vita, un modo di entrare nel quotidiano fatto a misura di ognuno, col passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda.

Il fitwalking è quindi un'attività sportiva ed una filosofia di vita.

Il fitwalking è l'essenza vera del fitness e del wellness.

Esso è trasversale a tutte le attività del fitness, di wellness e sportive in genere, in quanto è sia propedeutico che complementare ad ognuna.

Facilita l'approccio a chiunque decida di iniziare a dedicare un po' di tempo a se stesso, al proprio corpo, alla propria salute attraverso una pratica sportiva.

E' l'ideale trampolino di lancio anche per chi pensa di dedicarsi ad una disciplina di maggiore intensità, ma che necessita di un graduale condizionamento fisico onde evitare iniziali scoraggiamenti, delusioni od un impatto troppo pesante con la nuova realtà.

E' assolutamente il massimo per chi vuole dare completamento ad attività sportive specialistiche che già pratica. Aiuta il recupero e la rigenerazione, è uno degli strumenti ideali per la ripresa dopo gli infortuni o per non fermarsi del tutto durante gli stessi.

E' soprattutto un'attività specifica, allenante, uno sport affascinante e coinvolgente, uno stile di vita.

IL fitwalking è attività fisica:

di bassa intensità / adatta a tutti / per tutte le età / non traumatica

Il fitwalking si può praticare:

da soli od in compagnia / all'aperto ed in palestra / in ogni ambiente / in qualsiasi momento della giornata

Praticare il cammino del fitwalking ha molti vantaggi dal punto di vista fisico e mentale.

E' un'attività dimagrante.

Diversi studi effettuati su persone o gruppi praticanti il cammino a diversi livelli di intensità e quantità hanno evidenziato i notevoli effetti positivi sulla perdita di peso corporeo derivanti dalla sua pratica continuativa.

E' rigenerante dal punto di vista fisico e psicologico ed è, per la sua natura a basso profilo d'intensità, un ottimo antistress.

E' considerato uno delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie, principalmente dei disturbi a carico dell'apparato cardiocircolatorio.

Il fitwalking favorisce l'acquisizione e il mantenimento di un ottimo tono muscolare.

o o o o o o o o o o o o

Il **Fitwalkingcross** è il naturale approdo del fitwalking e del fitwalker rispetto alle attività cosiddette "fuoristrada".

Il fitwalkingcross necessita di fondi stradali non asfaltati: sentieri in terra o erba e leggermente ondulati per una pratica di piena soddisfazione e di reale utilità rispetto al supporto dell'uso dei bastoncini. La sua caratteristica è quella di permettere e favorire il mantenimento di un passo deciso e spedito che non faccia mai scendere la dinamica del fitwalking della camminata. La filosofia della sua pratica si differenzia da altre proposte (vedi nordic-walking e altro) proprio perché privilegia il **naturale**, evitando il "surrogato" del consigliarne la pratica anche su terreno asfaltato.

Quindi per chi abita in città il fitwalkingcross può rappresentare un completamento e un'ulteriore espressione della normale attività sportiva, mentre per coloro che vivono fuori dai grandi centri abitati la sua pratica continuativa può diventare una espressione distintiva di uno stile di vita unico ed estremamente gratificante.