



La **PODISTICA PERALTO**

organizza

CORSI di FITWALKING® **“CAMMINATA SPORTIVA”**

.....il modo migliore per stare bene

FITWALKING® è l'arte del camminare. Ma è anche 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 chi ci circonda.

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

Col **FITWALKING®** :

- si diventa sportivi veri, si dimagrisce,
- si ottengono benefici per l'apparato circolatorio,
- si combatte il diabete e lo stress,
- si tonifica la muscolatura di tutto il corpo (l'80% dei nostri muscoli sono sollecitati),
- ci si diverte sia da soli che in compagnia.

La Podistica Peralto organizzerà dal mese di Ottobre 2008 corsi di Fitwalking al Campo Scuola di Villa Gentile (Zona Sturla) e al Campo Sportivo della Sciorba (Valbisagno)

I corsi saranno tenuti da tecnici istruttori formati presso la scuola del cammino di Saluzzo.

Durata dei corsi n° 6 settimane con 2 lezioni settimanali della durata ciascuna di 1 ora

Costo del corso completo € 100,00 che comprende:

- n° 12 Lezioni di 1 ora
- iscrizione annuale alla A.S.D. PODISTICA PERALTO GENOVA - Authorized Fitwalking Center - www.podisticaperalto.it
- iscrizione al Fitwalking Club che comprende anche l'abbonamento annuale alla rivista "Camminare" - www.fitwalking.it
- accesso gratuito ai campi di atletica per allenamenti: Villa Gentile, Sciorba, Carlini.

per informazioni: Podistica Peralto Genova

Sig. Barchi Roberto: roberto.barchi@podisticaperalto.it

Sig. Orfanelli Emidio 347.1244964 - tecnico istruttore

Sig. Giacobbe Franco 338.1280606 tecnico istruttore