

FITWALKING IN BARRIERA



Associazione Sportiva Dilettantistica
e di Promozione Sociale
Variante Bunker Sport

Camminata di tipo sportivo

adatta a tutte le età, per ritrovare

la **FORMA FISICA**, vincere la

sedentarietà, **lo stress** e

L'INVECCHIAMENTO!



CORSO DI 6 LEZIONI

condotto da Guido Barbero, istruttore abilitato di
fitwalking *metodo Maurizio Damilano*,

svolte interamente all'aria aperta in vie lontano dal traffico e nel
parco della Colletta.

Laureato in scienza e cultura delle Alpi, vi darà anche spunti sulla conoscenza dell'ambiente circostante aiutandovi ad entrare in sintonia con esso e raggiungere la condizione ottimale per scaricare ansia e stress.

RITROVO

28 APRILE h 17,30

**PER LEZIONE INTRODUTTIVA GRATUITA
(IN CASO DI MALTEMPO IL GIORNO 5 MAGGIO)**

Presso l'Associazione Sportiva Dilettantistica "Variante Bunker Sport"
Via Nicolò Paganini 0/200 (in fondo alla via)

INFORMAZIONI:

Sul fitwalking: www.fitwalking.it

Sul corso: Guido 3465113525 | libri.bici@yahoo.it

Per iscrizioni: Roberta 3494524199 | sport@variantebunker | Fb: Bunker Sport



CITTA' DI TORINO

