



CON IL PATROCINIO DEL
COMUNE DI BUSSERO



CAMMINA

CON NOI!

FITWALKING BUSSERO

IN COLLABORAZIONE CON FITWALKING CARUGATE

OGNI SABATO MATTINA DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 10.00
PRESSO IL CAMPO SPORTIVO "CARLO ALBERTO DALLA CHIESA".

Il Fitwalking è "L'arte del camminare".

Il corso di fitwalking insegna a camminare bene, col passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda. Questa tecnica è il modo migliore di vivere il cammino per tutti coloro che adorano passeggiare, muoversi a piedi in luoghi e situazioni diverse. Adatto a chi ama la natura, l'ambiente e lo sport.

E i benefici? Notevoli!!!

Come tutte le attività aerobiche il fitwalking aumenta la resistenza fisica, aiuta l'organismo a bruciare i depositi di grasso, previene e contrasta l'osteoporosi, il colesterolo e l'alta pressione.

Aiuta a tenere sotto controllo e a ridurre il peso corporeo, è utile per chi ha il diabete, mantiene più fluido il sangue e in molti casi aiuta a perdere il vizio del fumo.

Molti sono i vantaggi anche dal punto di vista mentale: si scaricano più facilmente le tensioni della vita quotidiana e del lavoro, si riduce la depressione e si aumenta la resistenza agli stress.



I corsi sono tenuti da tecnici di Atletica Leggera e istruttori Fitwalking.
Per altre informazioni visitare il sito www.polisportivacarugate.it/fitwalking
oppure contattare il numero 338.208.91.89

