



CAMMINA

CON NOI!

FITWALKING CARUGATE

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.

TI ASPETTIAMO AI NOSTRI CORSI DI FITWALKING:

- LUNEDÌ 18.30/19.30
- MARTEDÌ 15.00/16.00
- MERCOLEDÌ 19.45/20.45
- VENERDÌ 9.15/10.15
- SABATO 9.00/10.00 (A BUSSERO)



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

