

FITWALKING 2024/2025

IL CAMMINARE PER STARE BENE

Vuoi camminare con noi?

Prova il fitwalking. **L'arte del cammino è una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare.**

Tutto il corpo è coinvolto in una tecnica di camminata ben identificata che grazie ad un movimento armonico, coordinato e ritmico, permette di tonificare i muscoli, accrescere l'attività cardiovascolare e metabolica, migliorando così la forma fisica e mentale.

Il corso ha come fine quello di imparare la percezione del proprio corpo durante la camminata: sarà fondamentale capire come i nostri piedi appoggiano al suolo mentre camminiamo, come devono reagiscono le nostre gambe per far lavorare i muscoli e pompare il sangue con benefici effetti.

L'attenzione alla postura sarà altro aspetto fondamentale per un buon camminare.

CORSO DI 10 LEZIONI MONOSETTIMANALE

Mattina: Lunedì 9:00-10:00

Pomeriggio: Giovedì 18:00-19:00

Ritrovo per il corso: Piazzetta del Bruco presso Parco Ghezzi

INIZIO CORSI LUNEDI' 30 SETTEMBRE



339 4164101 - Anna Maria



novatewalking@gmail.com