

# Tornano le camminate !

*Cara Camminatrice e caro Camminatore, visto il successo riscosso, a grande richiesta ecco la quarta edizione di camminate sportive domenicali, segna i tre appuntamenti :*



**3 aprile, 10 aprile, 17 aprile 2016.**

**Appuntamento alle ore 8:00**

(in caso di pioggia l'appuntamento e' cancellato).

*Al "solito posto" ovvero ai confini comunali di Bosconero sud, più precisamente all'inizio della strada a traffico locale che collega Bosconero con San Benigno.*

*Dotati di un abbigliamento adeguato alla camminata veloce, che consenta una buona mobilità delle braccia, scarpe adeguate (le stesse che useresti per correre), **nessuna a tracolla**, piuttosto, un marsupio o uno zainetto più stretto delle spalle.*

*Sono uscite dedicate a chi desidera fare "due passi briosi" domenicali in buona compagnia e con l'occasione saperne di più sulla tecnica della camminata sportiva "Fitwalking metodo Maurizio Damilano".*

**Cosa si farà ?**

**Ci divertiremo facendo ... MOVIMENTO:**

*5 minuti di esercizi di allungamento e riscaldamento e poi si parte a camminare, con gradualità, accompagnati da un istruttore qualificato.*

*Al termine della camminata altri 5 minuti di stretching prima di salutarci e congedarci intorno alle **9:30**.*

**L'iniziativa è gratuita, aperta a TUTTI. PASSAPAROLA !!!**

*Il gruppo è spontaneo e naturalmente ognuno è quindi responsabile per se stesso.*

*Minori accompagnati.*



**A presto e sopra tutto ... Buon cammino !!**

*Per qualsiasi informazione  
mi trovate al numero 347 477 53 47.*

*Ti interessano queste iniziative ?*

*Scrivi a [pomoepunta@tin.it](mailto:pomoepunta@tin.it)*

**Ciao da Marco Andreoli !**

*Istruttore qualificato di Fitwalking Metodo Maurizio Damilano (Map Italia / FIDAL)*