



Fitwalking

metodo
Maurizio Damilano



Passaparola e vieni a provare senza impegno !

Con noi la scuola, l'allenamento e il perfezionamento
per camminare bene e con efficacia,
spediti, energici, sportivi !

Parco Ruffini - Torino
lunedì dalle **19:00** alle 20.15
giovedì dalle **18:00** alle 19:15

Per info e appuntamento:
Marco Andreoli
Istruttore qualificato del metodo Damilano
Istruttore federale Fidal per il Fitwalking
Tel. **347 477 53 47**

Il "**Fitwalking metodo Maurizio Damilano**" nasce dall'esperienza maturata in anni di successi sportivi ai massimi vertici dell'agonismo olimpionico e mondiale:
- e' sport aerobico, e' la **camminata sportiva energica** senza essere traumatica per le articolazioni: **QUESTO LO RENDE PRATICABILE DA TUTTI.**
- E' fonte di benessere psico fisico: porta serenità e sicurezza, favorisce il controllo dell'appetito, ci fa sentire bene ! Perdi peso, tonifichi, potenzi, rassodi. Con esso utilizzi il 90 % della muscolatura e contribuisci a rinforzare anche l'apparato scheletrico. E' universalmente riconosciuto e viene promosso dal mondo della Ricerca e della Medicina Ufficiale (Nazionale ed Internazionale) quale concreto ed efficace strumento di *prevenzione primaria e secondaria* delle malattie cardiovascolari e metaboliche. Il "**Fitwalking metodo Maurizio Damilano**", con la versione *fuori strada* del "**Fitwalking Cross**", sono eccellenze italiane riconosciute a livello internazionale.

www.fitwalking.it

www.pomoepunta.it

COMPAGNIA DEL POMO E DELLA PUNTA

Asd affiliata a **Uisp Comitato di Torino** e registrata presso il **CONI**.

Affidati a strutture serie e collaudate
con istruttori **esperti e certificati** !

Facciamo Compagnia e ... Buon Cammino !

Asd Compagnia Del Pomo E Della Punta: questa attività è riservata ai soli Associati .