



# Fitwalking

metodo  
Maurizio Damilano



Passaparola e vieni a provare senza impegno !

Con noi l'avvicinamento alla disciplina e l'allenamento  
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 contribuisce 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](http://www.fitwalking.it)    [www.pomoepunta.it](http://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 .