

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

Ciao da Marco Andreoli !

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

Vuoi approfondire ? Visita i siti web www.pomoepunta.it e www.fitwalking.it