



CON IL PATROCINIO DEL
COMUNE DI BUCCINASCO



A.S.D. ALLEGRAmente WALKING

Gigi Mastrangelo (Istruttore federale F.I.D.A.L.)

INFO: gigi@allegramentewalking.it - phone: 345 9813174 - www.allegramentewalking.it

...BUCCINASCO CHE CAMMINA! CORSO DI FITWALKING (camminata sportiva)



La A.s.d. Allegramente Walking organizza: **CORSI DI FITWALKING (camminata sportiva)**, attività sportiva piacevole e **non traumatica** che favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un **ottimo tono muscolare** (in FITWALKING si riescono a percorrere 10Km in 60'). Le sessioni di **FITWALKING** hanno l'obiettivo di far sperimentare un'ora di **sport e benessere** attraverso una pratica sportiva, riconosciuta dalla **federazione italiana di atletica leggera (F.I.D.A.L.)**.

Appuntamenti dal **10 settembre 2018 al 20 luglio 2019** con ritrovo in via Trieste di fronte al n° civico 14 Buccinasco (ingresso laterale del Parco Resistenza):
Lunedì: h.9.30 **Martedì:** h.19 **Sabato:** h 8.00 e h. 9.10

(Sarà possibile prevedere appuntamenti differenti da quelli proposti in base alle richieste)

Il programma Rilassamento e riscaldamento, brevi cenni di teoria, **FITWALKING**, prestando attenzione alla corretta tecnica (mobilità e postura), adattando le metodologie di allenamento per ciascuno (regolarità, fartlek, variazioni di ritmo...) valutando caratteristiche e obiettivi personali. Al termine stretching defaticante.

...DA SOLI SI VA VELOCE, INSIEME ANDREMO LONTANO.

GRAZIE, TI ASPETTO! ...richiedi una lezione gratuita di prova!