



coop

Novacoop

partner



Vivicoop
ATTIVITÀ SOCIALI NOVA COOP

CAMMINIAMO insieme

PROGRAMMA
DELLE USCITE
FITWALKING
DI GRUPPO

Che cos'è il fitwalking

Dove?

ALESSANDRIA
SUPERMERCATO

VIA SCLAVO, 15

Quando?

Dal 13 APRILE al 22 GIUGNO
TUTTI I SABATI alle ore 10

per un'ora di cammino
ed esercizi di riscaldamento
e stretching con un

**istruttore
qualificato**

Il **FITWALKING** è l'arte del camminare bene, è un'attività sportiva adatta a tutti che apporta notevoli benefici:

- previene diverse patologie (malattie metaboliche, cardiovascolari, osteoporosi, ...)
- è un ottimo anti stress e aiuta a combattere ansia e depressione
- favorisce il dimagrimento e il mantenimento del tono muscolare

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

è possibile scrivere a info@fitwalking.it oppure contattare il numero 0175/248132.

Il costo dell'iscrizione è di € 20,00 (per tutte le uscite) più il costo dell'assicurazione obbligatoria di € 15,00.

Per la copertura assicurativa verrà attivata la RunCard Fitwalking, per l'attivazione è necessario essere in possesso del certificato medico per l'attività sportiva non agonistica.



www.vivicoop.it • www.fitwalking.it