



coop

Novacoop

partner



Vivicoop
ATTIVITÀ SOCIALI NOVA COOP

CAMMINIAMO insieme

PROGRAMMA
DELLE USCITE
FITWALKING
DI GRUPPO

Che cos'è il fitwalking

Dove?.....

TORINO
IPERMERCATO
VIA LIVORNO, 51

Quando?.....

Dal 6 APRILE al 15 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