



**coop**

Novacoop

partner



**Vivicoop**  
ATTIVITÀ SOCIALI NOVA COOP

# CAMMINIAMO insieme

**PROGRAMMA  
DELLE USCITE  
FITWALKING  
DI GRUPPO**

*Che cos'è il fitwalking*

Dove? .....

**TRECATE (NO)  
SUPERMERCATO**

VIA G. FERRARIS, 38

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](mailto: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](http://www.vivicoop.it) • [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)