



COMUNE DI BARZANA
La Commissione Sport e Tempo Libero

Organizza

GRUPPO DI FITWALKING

L'arte del camminare



Ci siamo, il gruppo si è creato!

Ti aspettiamo ogni Sabato al Parco Oasi alle ore 09.00.



Il gruppo di fitwalking sarà autogestito e guidato da **Federica Curiazzi** (esperta di marcia); La frequenza delle uscite sarà settimanale e percorreremo insieme a passo libero i sentieri e le strade del nostro territorio.

LOCATION: Partenza dal Parco Oasi

ISCRIZIONI: E' un evento libero, il gruppo è aperto a tutti. Non è necessario iscriversi!

ABBIGLIAMENTO: non è necessario abbigliamento tecnico. Consigliamo scarpe da ginnastica e capi comodi

Che cos'è il Fitwalking? Questa pratica sportiva non competitiva, è l'arte di camminare velocemente. La tecnica prevede che il passo sia energico, sia curata la postura e il ritmo sia impegnativo. E' uno sport semplice, adatto a tutti, che non necessita di attrezzature ad hoc.

Ti aspettiamo! Praticare il fitwalking ti permetterà di fare gruppo, stare in contatto con il nostro territorio e soprattutto tenerti in movimento e mantenerti in forma tutto l'anno.

Per maggiori informazioni inviare una mail a sport.tempolibero@comune.barzana.bg.it

FITWALKING
l'arte di camminare

