

## ***Carissime/i,***

come già spiegato ad alcuni di voi, l'attività di fitwalking continua con delle specificità che avremmo piacere fossero conosciute da tutti coloro che negli anni passati si sono avvicinati a questa disciplina dalla quale hanno sicuramente tratto benessere a tutti i livelli. A Druento più di duecento persone hanno frequentato il corso iniziale per principianti, un discreto numero riguarda anche persone dei comuni limitrofi e di Torino. Molti di loro continuano l'attività, da soli, con gli amici o con un gruppo organizzato. Quest'anno i corsi principianti partiranno verso l'inizio del mese di ottobre e ci saranno varie possibilità orarie in giorni differenti, per completezza di informazione alleghiamo il volantino.

Durante lo scorso anno come Fitwalking Center abbiamo organizzato:

- la marcia della resilienza femminile
- la walk of life
- La festa dello sport
- la giornata del camminare
- la camminata solidale per Amatrice

Alcuni dei partecipanti ai vecchi corsi continua a trovarsi il lunedì e il giovedì dalle 18 alle 19. Perché ?

-ci piace camminare insieme

-insieme siamo stimolo in ogni condizione, quando siamo stanchi, quando piove, quando fa freddo....

-insieme possiamo correggere gli errori tecnici (almeno un istruttore è sempre presente agli allenamenti, che variano per tipologia e intensità a seconda dei giorni)

-insieme variamo i percorsi e le modalità di allenamento.

-insieme partecipiamo a momenti sportivi socializzanti (domenica un gruppo parteciperà alla "corsa fino al midollo").

-insieme vogliamo che più persone conoscano il cammino veloce perché sappiamo che fa star bene.

Per tutti questi motivi vorremmo che il Gruppo Simpatizzanti Fitwalking aumentasse di numero , mantenendo un punto di incontro con orari prestabiliti in giorni diversi, in modo da venire incontro alle esigenze di ogni persona.

Se volete avere altre informazioni potete chiamare Marinella 3342228587 o Patrizia 3395976139 Buon Cammino a tutti.

Patrizia, Marinella, Barbara, Annalisa, Laura.

