



## Corso Certificato Fitwalking Metodo Damilano

Il 22 Maggio partirà un corso di fitwalking, certificato metodo Damilano, nel parco Mandria, ingresso di Druento, viale Medici del Vascello 11, con l'istruttrice abilitata Patrizia Leccese. Corso per acquisire velocità, coordinazione, resistenza, forza. Camminare in maniera atletica migliora il benessere psicofisico. È uno sport adatto a tutti, si svolge in gruppo, non necessita di attrezzatura, ti aiuta a migliorare anche la socialità.

Il corso si svilupperà in 10 lezioni bisettimanali di martedì e giovedì dalle ore 18 alle 19.

Per informazioni scrivere a [patle1@libero.it](mailto:patle1@libero.it)

