



**A.S.D. VPevents Walk&Sport e Gigi Mastrangelo** (Istruttore federale F.I.D.A.L.)

ORGANIZZANO

## **...BUCCINASCO CHE CAMMINA! CORSO DI FITWALKING (camminata sportiva)**

**CORSI DI FITWALKING (camminata sportiva)**, attività piacevole e **non traumatica** che favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di **un ottimo tono muscolare** (in FITWALKING si riescono a percorrere 10Km in 60'). Le sessioni hanno l'obiettivo di far sperimentare un'ora di **sport e benessere** attraverso una pratica sportiva, riconosciuta dalla **Federazione Italiana Di Atletica Leggera (F.I.D.A.L.)**.

**Appuntamenti:** dal **05 Settembre 2019 a Luglio 2020**

con ritrovo in Via Trieste di fronte al n° civico 14 Buccinasco (ingresso laterale del Parco Resistenza):

**Lunedì:** ore 9:15 - **Martedì:** ore 19:00 - **Giovedì:** ore 10:30 - **Sabato:** ore 8:00 e ore 9:10

*(Sarà possibile prevedere appuntamenti differenti da quelli proposti in base alle richieste)*

**Il programma:** Rilassamento e riscaldamento, brevi cenni di teoria, **FITWALKING**, prestando attenzione alla corretta tecnica (mobilità e postura), adattando le metodologie di allenamento per ciascuno (regolarità, fartlek, variazioni di ritmo...) valutando caratteristiche e obiettivi personali. Al termine stretching defaticante!

**...DA SOLI SI VA VELOCE, CON IL SORRISO, INSIEME ANDREMO LONTANO.  
GRAZIE, TI ASPETTO! ...richiedi una lezione gratuita di prova!**

**INFO:** [mastrangelogigi@gmail.com](mailto:mastrangelogigi@gmail.com) - phone: 345.9813174 - [www.vpevents.it](http://www.vpevents.it)

ASD VPevents via Lodovico il Moro, 13 - Milano - phone 347.4216685

