



2° WALKING GUIDATA

23 Dicembre 2012

E' un tipo di camminata in cui vengono impegnati il 90% dei muscoli del nostro corpo, compresi quelli del tronco, delle spalle e delle braccia. Appoggiando a terra un piede dopo l'altro e muovendo le braccia in opposizione, con l'insegnamento di una corretta tecnica, si consegue un movimento potente, fluido e veloce che non affatica le articolazioni e ottimizza il beneficio muscolare e cardiovascolare, molto efficace per preservare uno stato ottimale di salute e di forma fisica.

La Walking sarà Guidata dalla campionessa mondiale master di marcia 2010, in Canada , nei 3 e 10 km

MILENA MEGLI



Vieni a provare con **Milena** il modo migliore di camminare sviluppando velocità muovendo la maggior parte della muscolatura corporea migliorando il tuo modo di camminare.

La partenza sarà da stadio di atletica Luigi Ridolfi alle ore 9,00. Percorso di Km 6. Iscrizioni € 5,00 con pacco gara.

Per informazioni: 3292021128