



# RIPRENDONO I NOSTRI GRUPPI DI CAMMINO APERTI A TUTTI DAL 12 SETTEMBRE 2022: CAMMINO SPORTIVO, FIT WALKING, NORDIC WALKING A RIVOLI, GRUGLIASCO, COLLEGNO, AVIGLIANA.

La miglior medicina contro l'invecchiamento: raggiungere una buona forma fisica divertendosi in compagnia e seguiti da istruttori qualificati. Obbligatorio certificato medico non agonistico



## NORDIC WALKING

ALLENAMENTI SERALI E PASSEGGIATE AL SABATO MATTINA, CORSI BASE PER L'APPRENDIMENTO DEL NORDIC WALKING

[WWW.IRIDEASD.IT](http://WWW.IRIDEASD.IT)



## GRUPPI CAMMINO

FIT WALKING A COLLEGNO, GRUGLIASCO

LUN.-MERC.18.30-19.30 parco Dalla Chiesa Collegno,

LUN.-MERC. 18.30-19.30 Parco Porporati Grugliasco.

CAMMINO SPORTIVO AD AVIGLIANA E RIVOLI

MART.-GIOV. 18.30-19.30 parco Alveare Verde—Avigliana

LUN.-GIOV. 18.30-19.30 piazza A. Moro—Rivoli

MERCOLEDI' 9-11.30 cammino + ginnastica, percorsi vari.

## I BENEFICI DELLA CAMMINATA

ABBASSA LA PRESSIONE SANGUINEA

RIDUCE IL COLESTEROLO CATTIVO

RIDUCE ANSIA E DEPRESSIONE

AIUTA A PERDERE PESO

RAFFORZA LE OSSA

RIDUCE IL RISCHIO D'INFARTO

TONIFICA I MUSCOLI

COSTO ZERO

RENDE PIÙ ELASTICI

AIUTA A CONTROLLARE IL DIABETE

NON RICHIEDE TECNICA

ALZA IL COLESTEROLO BUONO

E' UN WORKOUT A BASSO IMPATTO

PUO' FARLO CHIUNQUE

SCARSI RISCHI DI INFORTUNI

NON RICHIEDE ATTREZZATURA



## CORSI DI GINNASTICA POSTURALE E YOGA

GINNASTICA POSTURALE MERC.-VENERDI' 18-19 I.C. MATTEOTTI via M.Bianco 23—RIVOLI

VINYASA YOGA — RIVOLI

[info@irideasd.it](mailto:info@irideasd.it)

MODULI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI SU [WWW.IRIDEASD.IT](http://WWW.IRIDEASD.IT) - 3398822333