



RIPRENDONO I NOSTRI GRUPPI DI CAMMINO APERTI A TUTTI DALL'11 SETTEMBRE 2023: CAMMINO SPORTIVO, FIT WALKING, NORDIC WALKING A RIVOLI, ROSTA, 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.



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, ROSTA E RIVOLI

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

MERC. 16.30-17-30 ritrovo p.zza Del Popolo—**Avigliana**

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

MART. 9.30-11.30 cammino, risveglio muscolare, stretching—**Rivoli**

MERCOLEDI' 18-19 ritrovo via Bastone—**Rosta**

I BENEFICI DELLA CAMMINATA

ABBASSA LA PRESSIONE SANGUIGNA

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

MODULI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI SU WWW.IRIDEASD.IT - 3398822333—3355397395