

FITWALKING

Docente: --Istr. Paola Malvezzi

Con il termine FITWALKING si intende la camminata veloce all'aria aperta.

Questa attività, svolta regolarmente, produce vari benefici:

- favorisce l'attivazione del metabolismo, quindi l'aumento delle calorie bruciate;
- aiuta il sistema cardiaco a funzionare meglio;
- tonifica la muscolatura interessata;
- migliora l'umore come tutte le attività di movimento che stimolano la produzione di endorfine;
- essendo svolta in compagnia permette anche di migliorare la vita sociale.

Secondo alcune ricerche camminare allunga la vita e migliora le capacità cerebrali, quindi, un vero toccasana

Si consiglia un abbigliamento consono, ma soprattutto scarpe comode. Il freddo non ci spaventa, basta coprirsi! L'attività viene sospesa solo in caso di pioggia e neve.

Si svolge presso il parco Porporati di Grugliasco ogni lunedì dalle 15 e 30 alle 17. In questo tempo vengono anche inclusi gli esercizi di stretching che servono per rilassare la muscolatura al termine dei giri di camminata.