



COS'È IL FIT WALKING

PERCHÈ DOVRESTI PROVARE L'ESPERIENZA?

Il Fit Walking non è solo movimento, è biomeccanica applicata al benessere. Attraverso una tecnica precisa



Camminando lungo il percorso ad anello, i nostri coach certificati

ti guideranno nella **trasformazione del passo**. Alternando camminata attiva ed esercizi specifici per **coinvolgere tutta la muscolatura**, dalla spinta del piede alla postura delle spalle.

Un lavoro tecnico ma accessibile a tutti, pensato per **rinforzare il corpo** e correggere l'assetto in totale sicurezza e consapevolezza.

I BENEFICI



**CARDIO
BOOST**

Cuore e polmoni lavorano a regime ottimale. Pressione e colesterolo sotto controllo.



**CALORIE
BURN**

Un sistema efficace per bruciare calorie e gestire il peso corporeo senza l'impatto traumatico della corsa.



**FULL
TONING**

Non è solo "legs day". **Scolpisci addome, glutei, braccia e spalle.**



**MINDSET
RESET**

Scarica lo stress, attiva le endorfine e migliora il focus. Torni a casa con una nuova lucidità.

DOVE SVOLGEREMO L'ATTIVITÀ? UNA LOCATION UNICA



Un percorso tra i colli della Franciacorta

che regala una vista privilegiata sulle Torbiere del Sebino. Cammineremo tra i vigneti ammirando la riserva dall'alto: l'incontro perfetto tra l'energia della terra e la quiete del panorama.

**TAKE
AWAY**

COSA TI PORTERAI A CASA UN MIGLIORAMENTO CONCRETO

**Il nostro obiettivo è farti raggiungere
un benessere fisico e mentale tangibile.**

- **Fisico:** Una tecnica che diventa automatismo, migliorando la tua postura quotidiana.
- **Mentale:** Una nuova chiave di lettura per trasformare lo stress in energia positiva. Ogni evento non è un semplice allenamento, è un passo verso la versione migliore di te.



MENTE LIBERA



POSTURA MIGLIORATA



ENERGIA RINNOVATA





IL METODO

EXPERIENCE DISCOVERY

SCOPRI 1ª Edizione

L'incontro. Impari i nuovi esercizi e prendi confidenza con il gesto. È il momento della curiosità e della prima connessione.

ASSIMILA 2ª Edizione

La consapevolezza. Consolidi ciò che hai imparato. Il movimento diventa più fluido, meno pensato e più sentito.

PADRONEGGIA 3ª Edizione

L'evoluzione. Perfezioni la tecnica. Ora il gesto è tuo, naturale e potente. Sei pronto per la nuova sfida.

Ogni 3 eventi il programma si rinnova crescendo insieme a te.



RISERVA IL TUO POSTO
UNISCITI A NOI!

