

CATALOGO PROPOSTE SPORTIVO TURISTICHE A PASSO DI FITWALKING

La Scuola del cammino di Saluzzo offre la possibilità di vivere Saluzzo a passo di Fitwalking attraverso corsi, escursioni, visite, allenamenti nelle più belle e adatte location della zona per praticare il cammino, sempre seguiti e accompagnati da istruttori abilitati della Scuola creata dai fratelli Damilano.

CORSO FITWALKING FLASH

Corso sulle basi della tecnica Fitwalking.. Insegnamento ed applicazione del movimento Fitwalking, la tecnica del cammino sportivo e del camminare bene

Periodo: Ogni weekend dell'anno su prenotazione

Durata: 6 ore

Costo: 60 Euro a persona (minimo 4/5 persone)

SALUZZO A PASSO DI FITWALKING

Uscita a passo di Fitwalking accompagnati da un istruttore della Scuola del Cammino per scoprire e visitare la città nuova e vecchia.

Periodo: ogni giorno dell'anno su prenotazione

Durata: 3 ore

Costo: 30 Euro a persona (25 Euro a persona per gruppi di minimo 5 persone)

LA COLLINA DI SALUZZO

Escursione nella collina di Saluzzo e Manta e Verzuolo. Possibilità di programmare anche un'escursione al santuario di S. Cristina. Tecnica utilizzata Fitwalking o Fitwalking Cross.

Periodo: primavera estate tutti i giorni su prenotazione

Durata: 3-4 ore

Costo: 30 Euro a persona (25 Euro a persona per gruppi di almeno 5 persone)

FITWALKIN IN VALLE BRONDA

Uscita a passo di Fitwalking tra Saluzzo e Castellar nel territorio della coltivazione dei piccoli frutti. Un uscita "allenamento" di circa 10 Km a passo di Fitwalking su strade pianeggianti con passaggio dal Castello. Adatto a camminatori leggermente allenati.

Periodo: ogni giorno dell'anno su prenotazione

Durata: 2 ore circa

Costo: 20 Euro a persona (15 Euro a persona per gruppi di almeno 5 persone)

IL CASTELLO DELLA MANTA

Uscita di Fitwalking alla scoperta del Castello della Manta. Un percorso di circa 10 Km per raggiungere il Castello e ritornare a Saluzzo. Possibilità facoltativa di visitare il Castello della Manta prima di rientrare.

Periodo: nei giorni di apertura del Castello

Durata: 2 ore circa per la camminata

Costo: 30 Euro a persona (20 Euro a persona per gruppi di almeno 5 persone) escluso costo biglietto ingresso

L'ABBZIA DI STAFFARDA

Uscita di Fitwalking a Staffarla presso l'antica abbazia cistercense. Partenza da Saluzzo e ritorno a Saluzzo per un totale di 25 km. Possibilità di visitare l'abbazia prima di ritornare.

Periodo: nei periodi di apertura dell'abbazia

Durata: 4 ore circa per la camminata

Costo: 40 Euro a persona (30 Euro a persona per gruppi di almeno 5 persone)

PERSONAL TRAIN

A richiesta programmi di allenamento personalizzati, individuali o di gruppo con accompagnatore sia a passo di Fitwalking che di corsa.