



## **Associazione Sportiva Dilettantistica "Fitwalking Pisa"**

Il 6 novembre a Pisa è nata l' A.S.D. Fitwalking Pisa per volontà di Fascetti Cinzia e Iori Daniela, istruttori di Fitwalking certificate secondo il metodo Maurizio Damilano. L'associazione in medesima data ha deliberato di affiliarsi alla UISP e ha adottato la tessera sociale come tessera dell'associazione.

Il fitwalking .... "l'arte del camminare", è una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare.

"L'arte del fitwalking" sta proprio nella scoperta che non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport, il tour culturale e turistico o l'attività salutistica, ma è necessario camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking. Una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva ed adatta a tutti.

Il fitwalking è quindi anche una filosofia che accompagna la vita quotidiana, per renderla più viva, più equilibrata e ritmata. E' un modo di vivere che permette di entrare nel quotidiano al passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda.

La calzatura è senza dubbio l'attrezzo principale per il cammino. L'attività del cammino, sia esso fatta in forma più o meno sportiva ed intensa, necessita sempre di un ottimale utilizzo della spinta del piede e di conseguenza necessita di una scarpa che faciliti l'azione corretta del piede, ma che sia anche confortevole ed adatta a camminate della durata di più ore.

Ad oggi, l'A.S.D. Fitwalking Pisa, è attiva su Pisa con dei corsi base e avanzati fitwalking, per un totale di circa 40 persone differenziati a seconda dei tre stili di cammino dal Life Style , Performer Style e Sport Style. Con quest'ultimo stile alcuni fitwalkers saranno presenti alla mezza maratona di Pisa il 21 dicembre 2014.

L' Associazione Fitwalking Pisa ha come obiettivo la Divulgazione della Disciplina di Atletica Leggera quale è il Fitwalking, nella provincia di Pisa.

Un'ottima occasione si è presentata quest'anno con la collaborazione con Pisa Marathon riuscendo ad aprire la sezione halfmarathon (21Km) a passo di Fitwalking.

Questa iniziativa è stata presentata a Pisa alla conferenza stampa del 25/11/2014 alla presenza del campione olimpico a Mosca 1980 e due volte campione del mondo (1987/1992) nella specialità della marcia, Maurizio Damilano, venuto appositamente in qualità di ideatore e promotore del Fitwalking Italia.

L'A.S.D. Fitwalking Pisa si augura che questo sia l'inizio di un cammino verso uno stile di vita volto al benessere di tutti coloro vorranno abbracciare questa nuova attività motoria.

Per qualsiasi informazione l'A.S.D. Fitwalking Pisa nelle persone di Cinzia e Daniela saranno a disposizione tramite l'indirizzo mail: [ilduofit@gmail.com](mailto:ilduofit@gmail.com) o al n° 340/4694550.