



CORSO CERTIFICATO DI FITWALKING, METODO DAMILANO

Martedì 12 ottobre 2021 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking, metodo DAMILANO, tenuto dall'istruttore abilitato Walter Piras, inserito nel calendario ufficiale del Fitwalking Italia: http://www.fitwalking.it/ita/eventi_istruttori.aspx?regione=Sardegna.

Il corso si svolgerà con lezioni a cadenza bisettimanale: il martedì e giovedì, dalle ore 19:00 alle ore 20:00 presso il Lungomare Eleonora d'Arborea, a Torregrande - Oristano.

Eventuali lezioni perdute verranno recuperate in orari e giorni da concordare.

Il corso certificato, consiste in 10 lezioni di 1h circa, comprendenti 2 test dell'efficienza cardiocircolatoria.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

€ 120,00 – versamento unico alla prima lezione.

Nota bene: per partecipare al corso è necessario essere in possesso di certificato medico valido per la pratica sportiva non agonistica. Fitwalking Oristano è a disposizione per indicare uno specialista di fiducia.

INFO: Walter Piras 3286765059.

Per iscriversi compilare il modulo sottostante ed inviarlo via wapp al 3286765059 o per email a wltr.piras@gmail.com entro e non oltre le 20:00 di lunedì 11 ottobre 2021.