

New Nordic Walking

Istruttore Fitwalking Cross



Associazione Sportiva Dilettantistica

Mario Volpe

CORSO BASE CERTIFICATO DI FITWALKING METODO DAMILANO

Martedì 10 Maggio 2022 ore 10,30 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking metodo Maurizio Damilano, tenuto da Mario Volpe, abilitato e inserito nell'albo sito ufficiale del Fitwalking Italia:

<http://www.fitwalking.it/ita/istruttori.aspx>

Il Corso Base Certificato :

- Il corso è per principianti e si rivolge a chi ha piacere di cominciare a fare un'attività fisica, sportiva e socializzante in modo graduale ed appagante per tutti e a tutte l'età.

-Si svolgerà con 2 lezioni a cadenza settimanale obbligatorie per un totale massimo di 5 settimane consecutive:

Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 10,30 alle 11,45

Martedì, e Giovedì dalle ore 18,00 alle 19,15

Il ritrovo in via Rossi Sebastiano Bartolomeo 6, Frazione Pasquaro 10086 Torino (zona Parco Giochi).

-Consisterà in 10 LEZIONI da ore 1,15" circa comprendenti 2 Test di Efficienza Circolatoria inizio e fine corso con Cardiofrequenzimetro (se non in possesso fornito dall'istruttore).

-Quota di partecipazione totale di €100 (Versamento unico alla prima lezione) per il tesseramento e assicurazione obbligatoria per tutto l'anno Sportivo.

-Attestato di partecipazione a fine Corso.

NB: per partecipare al corso è necessario:

1) Essere in possesso del certificato medico valido per la pratica di attività sportiva non agonistica.

A.S.D. New Nordic Walking o l'istruttore possono indicarvi un Centro Medico di fiducia per l'effettuazione della visita per attività agonistica è NON.

2) Essere Soci all'ASD NEW NORDIC WALKING offre sconti con i negozi convenzionati mostrando la tessera ufficiale.

Per informazioni : Mario Volpe mail : mario.fox@newnordicwalking.it Cellulare : +39 366.209.73.44

PER ISCRIVERSI: Scaricare e compilare il modulo nel sito ufficiale <http://www.newnordicwalking.it> ed inviarlo via WhatsApp o via e-mail ad uno dei riferimenti qui sopra riportati.

Il corso è a numero chiuso e sono ammessi massimo 10 partecipanti secondo l'ordine cronologico di prenotazione.