



## **BUONI PROPOSITI PER LA PRIMAVERA:** *Iscriversi al corso di Fitwalking, la camminata sportiva per tutti* **INIZIO CORSO 29 APRILE 2022**

Il corso base di Fitwalking, la camminata sportiva per tutti si svolge in 10 lezioni pratiche della durata di circa 1 ora.

Si apprenderà, con la guida di un Istruttore abilitato, la tecnica del Fitwalking per la camminata sportiva adatta a tutti

### **COSA ASPETTI? VIENI A PROVARE ANCHE TU!**

**Al Parco Tarello ( Brescia )**

**DATE E ORARI:**

nei giorni **LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ** dalle ore 18,30 alle 19,30  
con abbigliamento sportivo comodo e scarpe da running.

**COSTO:**

120€ a persona, da versare prima di inizio corso, con 2 test efficienza con cardiofrequenzimetro fornito dall'istruttore ed elaborazione dati finale.

**Rilascio attestato di partecipazione corso "Fitwalking certificato metodo DAMILANO".**

**L'originale 100%** ed unico metodo per l'insegnamento della camminata sportiva!

Ad ogni allievo viene fatta firmare dichiarazione liberatoria di responsabilità.

RICORDA che stai facendo attività sportiva e che **per lo svolgimento del corso è OBBLIGATORIO un certificato medico non agonistico in corso di validità.**



ISTRUTTORE DI FITWALKING ABILITATO 2021  
CONTATTO: Istruttore Rosa Dimaria tel.333/8073179

Mail: [info@vivifitwalking.it](mailto:info@vivifitwalking.it)  
Sito web: [vivifitwalking.vivifitwalking.it](http://vivifitwalking.vivifitwalking.it)