

New Nordic Walking

Associazione Sportiva
Dilettantistica

Partita Iva : 11880220014

Codice Fiscale : 92522630018



Istruttore Fitwalking

- Mario Volpe



CORSO CERTIFICATO DI FITWALKING METODO DAMILANO

Mercoledì 11 Novembre 2020 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking metodo Damilano,

Tenuto dai sopra citati istruttori, tutti abilitati inseriti nel sito ufficiale del Fitwalking Italia:

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

il Corso 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.

-Si svolgerà con **2 lezioni** a Cadenza Settimanale per 5 settimane consecutive:

Lunedì e Giovedì dalle ore 17,00 alle 18,15 Oppure **Martedì e Venerdì** dalle ore 9,00 alle 10,15

Sabato dalle ore 9,00 alle 10,15 lezioni prova e informazioni.

Il ritrovo in via Rossi Sebastiano Bartolomeo, Frazione Pasquaro 10086 Rivarolo Canavese

-Torino- (zona vicino Area Parco Giochi)

-Consisterà in **10 LEZIONI di ore 1,15** circa comprendenti **2 Test di Efficienza Circolatoria** inizio e fine corso con Cardiosfrequenzimetro (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

NB: per partecipare al corso è necessario:

1) Essere in possesso del **Certificato Medico** valido per la pratica di attività sportiva non agonistica.

New Nordic Walking e l'istruttore possono indicarvi un Centro Medico di fiducia per l'effettuazione delle visite per attività agonistiche è NON.

2) Essere Soci all'**ASD NEW NORDIC WALKING** offre molti vantaggi di cui un T-Shirt in omaggio.

Per informazioni : Mario Volpe mail : mario.fox@newnordicwalking.it mail : mario.fox@icloud.com

Cellulare : +39 366.209.73.44

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

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