

# FITWALKING

camminare bene per vivere meglio

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

Il termine inglese significa letteralmente "**camminare per la forma fisica**", è un'attività sportiva che permetterà di conoscere e praticare la corretta meccanica del movimento aiutandoti a migliorare il modo di camminare portando dei benefici alla salute, alla postura e alla circolazione.

## CORSO CERTIFICATO FITWALKING

Il corso Certificato metodo Maurizio Damilano ha una durata di 10 ore, (10 incontri da 1 ora ciascuno suddivisi in 2 incontri settimanali, per un totale di 5 settimane) e comprende l'esecuzione di 2 test di funzionalità cardiocircolatoria.

L'obiettivo del corso è di acquisire una corretta tecnica di cammino Fitwalking per sviluppare la capacità di camminare ad una velocità non inferiore ai 6 Km/h (velocità minima del cammino sportivo) per almeno 40 minuti continuativi

Istruttori Pier Paolo Pedemonte e Carla Salvatici

qualificati da MAP Italia - Fitwalking Italia, allievi di Giorgio e Maurizio Damilano



### Iscrizioni:

Corso, 2 test funzionalità cardiocircolatoria, attestato: € 115 (+ iscrizione GSCS € 15).

È richiesto certificato medico per l'attività sportiva non agonistica a norma di legge, anche in fotocopia.



Per informazioni e prenotazioni:

Pier Paolo Pedemonte 3471705359

Carla Salvatici 3471447356

[fitwalking@gscswalking.it](mailto:fitwalking@gscswalking.it)

[www.gscswalking.it](http://www.gscswalking.it)

Dal 19 Aprile al 21 Maggio 2021

Giorni e orari:

Lunedì dalle 19:00 alle 20:00

Giovedì dalle 19:00 alle 20:00

Borgo alla Marina Sestri Ponente Genova

**Durante il corso verranno rispettate tutte le normative covid**