

## **CORSI CERTIFICATI FITWALKING METODO MAURIZIO DAMILANO ATTIVITÀ MESI MAGGIO E GIUGNO**

Come fare sport con la tecnica e gli allenamenti del Fitwalking, l'originale ed unico metodo di insegnamento della camminata sportiva, ideato negli anni '90 dal campione olimpico di marcia Maurizio Damilano e dal fratello Giorgio.

### **VILLA BORGHESE, ROMA:**

dal 16 maggio 2019 al 20 giugno 2019, Corso Certificato\* bisettimanale (martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00);

dal 18 maggio 2019 al 22 giugno 2019, Corso Certificato\* bisettimanale (sabato dalle 9.00 alle 10.30 e martedì dalle ore 18.30 alle 20.00).

Allenamenti: riservati a chi ha già conseguito il Corso Certificato: sabato dalle ore 10.30 alle 12.00

Nei giorni 6 ed 8 giugno non si terranno i corsi.

Recuperi in caso di assenza: massimo 2 (orario da concordare col tecnico).

Iscrizioni: [info@fitwalkingroma.it](mailto:info@fitwalkingroma.it).

Appuntamento: ingresso Villa Borghese Via Pietro Raimondi, angolo Via Giovanni Battista Pergolesi, 10 minuti prima dell'inizio della seduta.

Quota corso: euro 100,00.

Certificato medico attività sportiva non agonistica: obbligatorio.

Per i mesi di luglio e settembre verrà comunicato un ulteriore calendario. Nel mese di agosto l'attività è sospesa.

Per ulteriori informazioni: Alfonso La Femina 347/1837092.

### **VILLA PAMPHILI, ROMA:**

dal 20 maggio 2019 al 19 giugno 2019, bisettimanale ogni lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 20.00;

dal 24 giugno 2019 al 24 luglio 2019, bisettimanale ogni lunedì e mercoledì dalle 19.30 alle 21.00;

dal 21 maggio 2019 al 31 luglio 2019, corsi certificati individuali e allenamenti individuali anche di Fitwalking cross: lunedì, martedì, mercoledì, giovedì mattina, fascia oraria 08.00 10.00; venerdì pomeriggio 18.00 20.00.

Allenamenti: dal 24 giugno 2019 al 24 luglio 2019, bisettimanale ogni martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.30; (da settembre 2019: attendere aggiornamento calendario).

I recuperi in caso di assenza: massimo 2, (orario concordato con Tecnico).

Iscrizioni: [info@fitwalkingroma.it](mailto:info@fitwalkingroma.it).

Appuntamento: ingresso Via Vitellia altezza Via Leone XIII - Piazzetta del Bel Respiro, 10 minuti prima inizio seduta.

Quota corso: euro 100,00; quota allenamento 20 giugno 2019 al 23 luglio 2019 euro 40,00 (da settembre 2019: attendere aggiornamento calendario). Quota corso individuale: euro 200,00. Quota seduta allenamento individuale: euro 25.00.

Certificato medico attività sportiva non agonistica: obbligatorio.

Per altre informazioni: Paolo Scipioni 327/4731983.

\*Il Corso Certificato di Fitwalking metodo Maurizio Damilano si sviluppa su 10 lezioni ( di cui 2 dedicate al test della funzionalità cardiocircolatoria col cardiofrequenzimetro), in cui si acquisisce la corretta tecnica del Fitwalking. Al termine del corso, verranno rilasciati i risultati del test di funzionalità cardiaca e l'attestato di partecipazione.