



CAMMINARE bene per STARE bene

DESCRIZIONE DEL CORSO:

Il corso base di Fitwalking, certificato metodo Maurizio Damilano, si articolerà in 10 lezioni pratiche (comprendenti due test di efficienza cardiocircolatoria nella 2^a e 9^a lezione), nelle quali si apprenderà, con la guida di un Istruttore abilitato, la tecnica del Fitwalking per sviluppare la camminata sportiva e potenziarne i benefici fisici e mentali.

Il fitwalking consiste in una camminata veloce, ma adatta a tutti, in cui si cura anche l'aspetto tecnico e si effettua un lavoro aerobico di buon livello, utile a tutto l'organismo.

LUOGO DI SVOLGIMENTO: zona POLIAMBULANZA (Brescia)

DATE E ORARI:

il lunedì e il mercoledì dalle ore 17.30 alle 18.30 a partire da **MERCOLEDÌ 10 NOVEMBRE 2021** (in caso di maltempo le lezioni potranno essere rimandate)

DIFFICOLTÀ:

attività motoria adatta a tutti, anche a persone sedentarie o sovrappeso che vogliono rimettersi in forma, così come camminatori o escursionisti in attività che vogliono mantenere un buon livello di preparazione.

DURATA DELLE LEZIONI:

1h circa

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:

abbigliamento sportivo comodo ed adatto al clima, scarpe da running.

COSTO:

100€ a persona, da versare prima di inizio corso, con 2 test efficienza ed elaborazione dati, programma settimanale allenamenti e rilascio attestato di partecipazione certificato metodo DAMILANO

NOTE:

Il corso si svolgerà con un minimo di 5 ed un massimo di 10 partecipanti e sarà condotto da **Istruttore** abilitato metodo Damilano, nel rispetto della normativa anti-Covid.

Ad ogni allievo viene fatta firmare una dichiarazione liberatoria di responsabilità

Per lo svolgimento del corso è CONSIGLIATO un certificato medico non agonistico.

Contatto: Istruttore Rosa tel.333/8073179 mail fazola@alice.it