

Fitwalking



Cinzia Bertino

F.I.E



Federazione Italiana Escursionismo

Fitwalking Cross



Mario Volpe

CORSO BASE CERTIFICATO DI FITWALKING METODO DAMILANO

Lunedì 16 Gennaio 2023 ore 18,00 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking metodo Maurizio Damilano, tenuto da Cinzia Bertino e Mario Volpe, abilitati e inseriti nell'albo sito ufficiale del Fitwalking Italia:

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

Il Corso Base Certificato : Luogo Parco Giochi di Pasquaro e Obiano di Rivarolo Canavese (Torino)

- 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 Mercoledì dalle ore 18,00 alle 19,15

Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle ore 10,30 alle 11,15

Sabato dalle ore 09,00 alle 10,15 lezioni prova.

i ritrovi in via Rossi Sebastiano Bartolomeo 6, e chiesa di Obiano a Rivarolo C.se 10086 Torino (zona Parco Giochi).

-Consisterà in 10 LEZIONI da ore 1,15" circa comprendenti 2 Test di Efficienza Circolatoria inizio e fine corso con Cardiofrequenzimetro (se non in possesso fornito dall'istruttore).

-Quota di partecipazione totale di €125 (Versamento unico alla prima lezione) per il tesseramento e assicurazione obbligatoria per tutto l'anno Sportivo.

-Attestato di partecipazione a fine Corso.

NB: per partecipare al corso è necessario:

1) Essere in possesso del certificato medico valido per la pratica di attività sportiva non agonistica, l'istruttore può indicarvi un Centro Medico di fiducia per l'effettuazione della visita per attività agonistica è NON.

2) Essere Soci F.I.E. offre sconti con i negozi convenzionati mostrando la tessera ufficiale.

- Sconti con negozi associati per articoli sportivi e tecnici.

- Omaggi personalizzati in collaborazione da Studio Progetto Benessere.

Novità per tutti gli iscritti un pacchetto gratuito di lezioni on-line che comprende ogni settimana:

*lezione con Personal Fitness.

*lezione Yoga.

*2 lezioni di cucina Fit, una a pranzo e una a cena.

*lezione Workout.

Per informazioni : Mario Volpe mail : fitwalkingrivarolo@gmail.com Cellulare : +39 366.209.73.44

PER ISCRIVERSI alla F.I.E. : compilare il modulo nel sito ufficiale <https://noicisiamonlus.it>