

FITWALKING



Gruppo
"FITWALKING DI
FERRO"

Istruttore: Raffaella Ferro

PRESSO PARCO NORD - CINISELLO BALSAMO (MI)

CAMMINIAMO INSIEME: VIENI A CONOSCERE IL FITWALKING ®- METODO MAURIZIO DAMILANO.

LA TECNICA ED I SUOI BENEFICI SUL TUO FISICO, SULLA TUA MENTE, SULLA TUA SALUTE.

I corsi di avviamento al Fitwalking sono rivolti a tutti coloro che vogliono camminare in compagnia e per incrementare lo stato del benessere. Il corso ti permetterà di acquisire una corretta tecnica del cammino (giusta posizione del busto, uso corretto di piedi, braccia, gambe e bacino), per ritrovare o mantenere la tua forma fisica. Al termine del corso sarai in grado di raggiungere la capacità di camminare alla velocità di 6 km orari (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva) per almeno 40/60 minuti.

PRESENTAZIONE TEORICA/PRATICA VENERDI 18/03/22 DALLE 17.30 ALLE 18.30, aperta a tutti/e, senza impegno, per apprendere la differenza tra camminata naturale e camminata sportiva. Indossa abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica. **PARTECIPAZIONE LIBERA, prenotazione obbligatoria entro il 16/03/22.**

Per maggiori informazioni e per prenotare il tuo posto all'incontro di presentazione, chiamami o invia WhatsApp al n. 339 4572418 – oppure scrivimi indicando nome, cognome, cellulare o e-mail a raffv.fw@gmail.com.

CORSO BASE DI FITWALKING CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO

Il corso verrà attivato con un n. minimo di 5 partecipanti ed inizierà il 22/03/22 presso il Parco Nord, Cinisello Balsamo, con ritrovo all'ingresso di via Clerici 150 (incrocio viale F. Testi) dopo l'arco, al parcheggio moto/bici. **LE LEZIONI SONO PERSONALI e NON POSSONO ESSERE CEDUTE A TERZI.**

Il corso avrà luogo il martedì e venerdì dalle ore 17.30 alle ore 18.30 (due lezioni da 60' circa a settimana) per un totale di 10 lezioni (con monitoraggio funzionalità cardio-circolatoria). Consegna attestato, al termine.

Obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

La quota di partecipazione è di € 100,00 da versare al momento dell'iscrizione.

Istruttrice abilitata di Fitwalking® metodo Maurizio Damilano.

www.fitwalking.it