



Gruppo Fitwalking

ORISTANO

Istruttore Abilitato di riferimento - 2019:
WALTER PIRAS

CORSO CERTIFICATO DI FITWALKING, METODO DAMILANO

Lunedì 4 novembre 2019 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking, metodo DAMILANO, tenuto dall'Istruttore abilitato Walter Piras, inserito nel calendario ufficiale del Fitwalking Italia: http://www.fitwalking.it/ita/eventi_istruttori.aspx?regione=Sardegna.

Il corso si svolgerà con lezioni a cadenza trisettimanale: il lunedì, mercoledì e venerdì, dalle ore 14:00 alle ore 15:00, presso il Lungomare Eleonora d'Arborea, a Torregrande - Oristano.

Il corso certificato, consiste in 10 lezioni di 1h circa, comprendenti 2 test dell'efficienza cardiocircolatoria.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

€ 100,00 – versamento unico alla prima lezione.

Nota bene: per iscriversi al corso non è obbligatorio presentare certificato medico valido per la pratica sportiva non agonistica ma è comunque consigliata una visita preliminare. Fitwalking Oristano è a disposizione per indicare uno specialista di fiducia.

INFO: Walter Piras 3286765059.

Per iscriversi compilare il modulo sottostante, ed inviarlo via wapp al 3286765059 o per email a wltr.piras@gmail.com entro e non oltre le 12:00 di lunedì 4 novembre 2019.

Il corso è a numero chiuso e sono ammessi max 10 partecipanti secondo l'ordine cronologico di prenotazione.