



Gruppo
"FITWALKING DI
FERRO"
Istruttore: Raffaella Ferro

CORSO CERTIFICATO DI FITWALKING

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 VENERDÌ 16/09/22 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 15/09/22.**

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 raffy.fw@gmail.com.

CORSO BASE DI FITWALKING CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO

dove: presso il Parco Nord – Cinisello Balsamo. Il corso verrà attivato con un n. minimo di 5 partecipanti
ritrovo: all'ingresso di via Clerici 150 (incrocio viale F. Testi) dopo l'arco, al parcheggio moto/bici.
quando: martedì e venerdì dalle ore 15.00 alle ore 16.00 oppure in altro orario da definire in base ai partecipanti
durata corso: n. 10 lezioni (due lezioni da 60' circa a settimana), comprendenti 2 test di funzionalità cardio-circolatoria)
inizio corso: martedì 20/09
fine corso: v venerdì 21/10

LE LEZIONI SONO PERSONALI e NON POSSONO ESSERE CEDUTE A TERZI.

Consegna attestato di partecipazione al termine del corso.

Obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

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

Raffaella Ferro

Istruttrice abilitata di Fitwalking® metodo Maurizio Damilano (vedi albo su sito ufficiale del fitwalking Italia).

www.fitwalking.it