



Arma di Taggia (IM) - CORSO CERTIFICATO DI FITWALKING – “METODO DAMILANO” -

Corso base dove si acquisisce la tecnica del Fitwalking

Durata corso: 10 LEZIONI 2 VOLTE A SETTIMANA

- Martedì dalle ore 14 alle ore 15
- Sabato dalle ore 10 alle ore 11

**INIZIO CORSO:** MARTEDÌ 27 settembre

**FINE CORSO:** SABATO 10 ottobre

Luogo: Pista ciclopedonale ad Arma di Taggia

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

NB per partecipare al corso è necessario presentare il certificato medico per attività sportiva non agonistica da consegnare alla prima lezione.

INFO costi e prenotazioni:

[dario.donatello@yahoo.com](mailto:dario.donatello@yahoo.com) - Cell. 338.8299293