

CUORGNE' (TO) - CORSO CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO

Martedì 6 Luglio 2021 avrà inizio il Corso Base di Fitwalking, metodo Damilano, tenuto da MARIO VOLPE.



Il corso certificato metodo Damilano:

- si svolgerà con 2 lezioni a cadenza SETTIMANALE per 5 SETTIMANE CONSECUTIVE:

A LUGLIO tutti i MARTEDI' e i GIOVEDI' dalle ore 18,00 alle ore 19,15 termineranno SABATO 7 AGOSTO.

Luogo: CUORGNE' Piazzale di fronte via Ponte Vecchio.

- consisterà in 10 lezioni (1:15' ora circa) comprendenti 2 test di efficienza cardiocircolatoria

- quota di partecipazione: € 100 (versamento unico alla prima lezione) + € 20 tesseramento obbligatorio.

NB: per partecipare al corso è necessario:

1. essere in possesso di certificato medico valido per la pratica sportiva non agonistica. L'istruttore è a disposizione per indicare un centro medico di fiducia per l'effettuazione delle visite per attività agonistiche e non;

2. essere soci dell'A.S.D. NEWNORDICWALKING ha dei vantaggi (T-shirt tecnica in omaggio).

3. Sconti con negozi associati per articoli sportivi e tecnici.

PER INFORMAZIONI: mario.fox@newnordicwalking.it

cellulare 366.209.73.44