

AUTHORIZED FITWALKING CENTER

G.A.P. FITWALKING



ORGANIZZA

CORSO FITWALKING

(Camminata veloce)

IL FITWALKING è una camminata a passo sostenuto, disciplina sportiva accessibile a tutti.

Il corso CERTIFICATO ti permetterà di acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking. Essere in grado di raggiungere, al termine del corso, la capacità di camminare alla velocità di 6 Km/h (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva) per almeno 40 minuti. Si svilupperà in **10 lezioni** (due alla settimana) per una durata complessiva di 5 settimane. Alla termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione con certificazione metodo Maurizio DAMILANO rilasciato da MAP Italia S.r.l..

Le lezioni si terranno tutti i **Martedì e i Giovedì** dalle ore 17.30 alle ore 18.30 presso in Parco Nazionale del Circeo di SABAUDIA (LT) a partire dal **28/05/2019**. Ogni allenamento verrà monitorato con rilevazioni GPS e saranno effettuati 2 test individuali di funzionalità cardiocircolatoria (i cui dati verranno elaborati da MAP Italia S.r.l.).

Le preiscrizioni unitamente al certificato medico non agonistico dovranno pervenire entro e non oltre il **27 maggio 2019** al seguente indirizzo e-mail: gruppoatletipontini@tim.it

(Tutti gli incontri con istruttori qualificati MAP Italia S.r.l. avranno una durata di circa 1 ora)

INFO e COSTI: 389 0543359 - 3477140192 **Facebook /G.A.P. FITWALKING**