



## CARICHI PER L' AUTUNNO?

*Iscriviti al corso di Fitwalking, il cammino sportivo per tutti*

**In collaborazione con: ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO**

Il corso base di Fitwalking, il cammino sportivo per tutti si svolge in 10 lezioni pratiche della durata di circa 1 ora.

Si apprenderà, con la guida di un Istruttore abilitato, la tecnica del Fitwalking

## COSA ASPETTI?

### AL PARCO TARELLO DI BRESCIA

**DATE E ORARI:** nei giorni **LUNEDÌ** e **VENERDÌ** ore **18.30 - 19.30**  
con abbigliamento sportivo comodo e scarpe da running.

**costo: 100€ a persona per i SOCI, invece di 120€**

da versare prima di inizio corso, con 2 test efficienza con cardiofrequenzimetro fornito dall'istruttore ed elaborazione dati finale.. **Il corso si svolgerà al raggiungimento di 5 allievi.**

L'originale 100% ed unico metodo per l'insegnamento del cammino sportivo!

Ad ogni allievo viene fatta firmare dichiarazione liberatoria di responsabilità.

**RICORDA** che stai facendo attività sportiva e che **per lo svolgimento del corso è OBBLIGATORIO un certificato medico non agonistico in corso di validità.**

