

CORSO DI FITWALKING "Parco Certosa"

(METODO ORIGINALE MAURIZIO DAMILANO)



Il Fitwalking è un'attività sportiva divertente e coinvolgente, adatta a tutti e a tutte le età.
Migliora lo stato di salute, riduce lo stress e aiuta a dimagrire.

Lo scopo del corso è farti acquisire una **CORRETTA TECNICA DEL CAMMINO**, per camminare bene e a lungo.

Il corso ha una durata di **10 LEZIONI** di un'ora l'una e si suddivide **IN DUE FASI**:

PRIMA FASE: apprendimento della tecnica. **SI LAVORA SULLA CORRETTA POSTURA DEL CORPO** per ottenere un movimento fluido e armonico in fase di cammino.

SECONDA FASE: consolidamento della tecnica. **SI LAVORA SULL'ASPETTO AEROBICO E DI DURATA** per il miglioramento della prestazione.

PARTENZA CORSO MARTEDI 01/02/2022

RITROVO AL CHIRINGUITO DEL PARCO (Ingresso V. Perini 20/22)

ORARI: MAR/VEN dalle 19.00 alle 20.00

Il costo del corso è di **120 Euro** e comprende: **Valutazione posturale, 2 Test di funzionalità cardiocircolatoria e attestato di partecipazione.**

PER INFO E ISCRIZIONI

EMAIL: cammino.fitwalking@gmail.com

ISTRUTTORI ABILITATI Ornella tel. 348/9792515 - Beatrice tel. 335/6841399

Consigliato (non obbligatorio) il certificato medico per attività non agonistica.

Protocollo COVID rispettato (corso all'aperto, mascherine e distanziamento)