



Associazione Sportiva Dilettantistica

**Authorized Fitwalking Center "Parco del Valentino"**

cell. 338 4149729 e-mail: paolart2004@libero.it

## **CORSO BASE DI FITWALKING CERTIFICATO "METODO MAURIZIO DAMILANO"** **A Torino presso il Parco del Valentino**

**Maurizio Damilano**, è stato l'ideatore ed il promotore del Fitwalking in Italia, con il fratello Giorgio e con amici del mondo della marcia.

Maurizio Damilano è uno dei campioni più riconosciuti per i risultati sportivi ottenuti. Campione olimpico (1980) e due volte Campione del Mondo (1987-1991) nella specialità della marcia.

### **MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA CON IL FITWALKING:**

*La rivoluzione del Fitwalking è quella di permettere a tutti di sentirsi in grado di fare dello sport.*

*Ogni volta che usciamo a camminare ci accorgiamo che ci stiamo muovendo nella nostra vita.*

*I nostri piedi e le gambe avanzano nel gesto del fitwalking e, il nostro corpo, la nostra mente e tutto quanto ci circonda assumono una dimensione di grande unità ed equilibrio.*

### **Il Fitwalking è "l'arte del camminare"**

- **E' un'attività sportiva adatta a tutti, per tutte le età, non traumatica.**
- **E' un'attività dimagrante e favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un ottimo tono muscolare.**
- **E' un ottimo antistress.**
- **Aiuta a combattere ansia e depressione.**
- **Aiuta a ritrovare o rafforzare la fiducia in se stessi.**
- **E' considerato una delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie.**

### **Il corso certificato si basa su un format costruito allo scopo di raggiungere i seguenti obiettivi:**

- Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking (camminare bene).
- 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.

### **Il corso si sviluppa su 10 lezioni della durata di circa 70 minuti.**

- **Il corso certificato prevede che vengano effettuati due test di funzionalità cardiocircolatoria, uno basale ed uno di confronto.**
- **Al termine del corso agli allievi sarà consegnato un attestato che certificherà la partecipazione al Corso Ufficiale di Fitwalking Certificato "Metodo Maurizio Damilano".**

Costo totale del corso per persona: Euro 130,00

La quota del corso comprende:

- € 20,00 di quota associativa annuale comprensiva della copertura assicurativa e convenzioni varie.
- 10 lezioni della durata di 70 minuti l'una
- Due test di funzionalità cardiocircolatoria
- Attestato finale che certifica la partecipazione al corso, firmato da Maurizio Damilano

**Il certificato medico per attività sportiva non agonistica è obbligatorio e va presentato all'atto della richiesta d'iscrizione.**

**Per info: Paola Leone cell. 338 4149729**

**e-mail: paolart2004@libero.it**